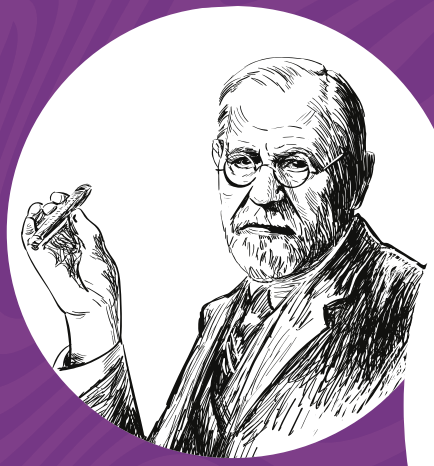
DÉCOUVRIR LES CONCEPTS CLÉS
DE LA PSYCHANALYSE

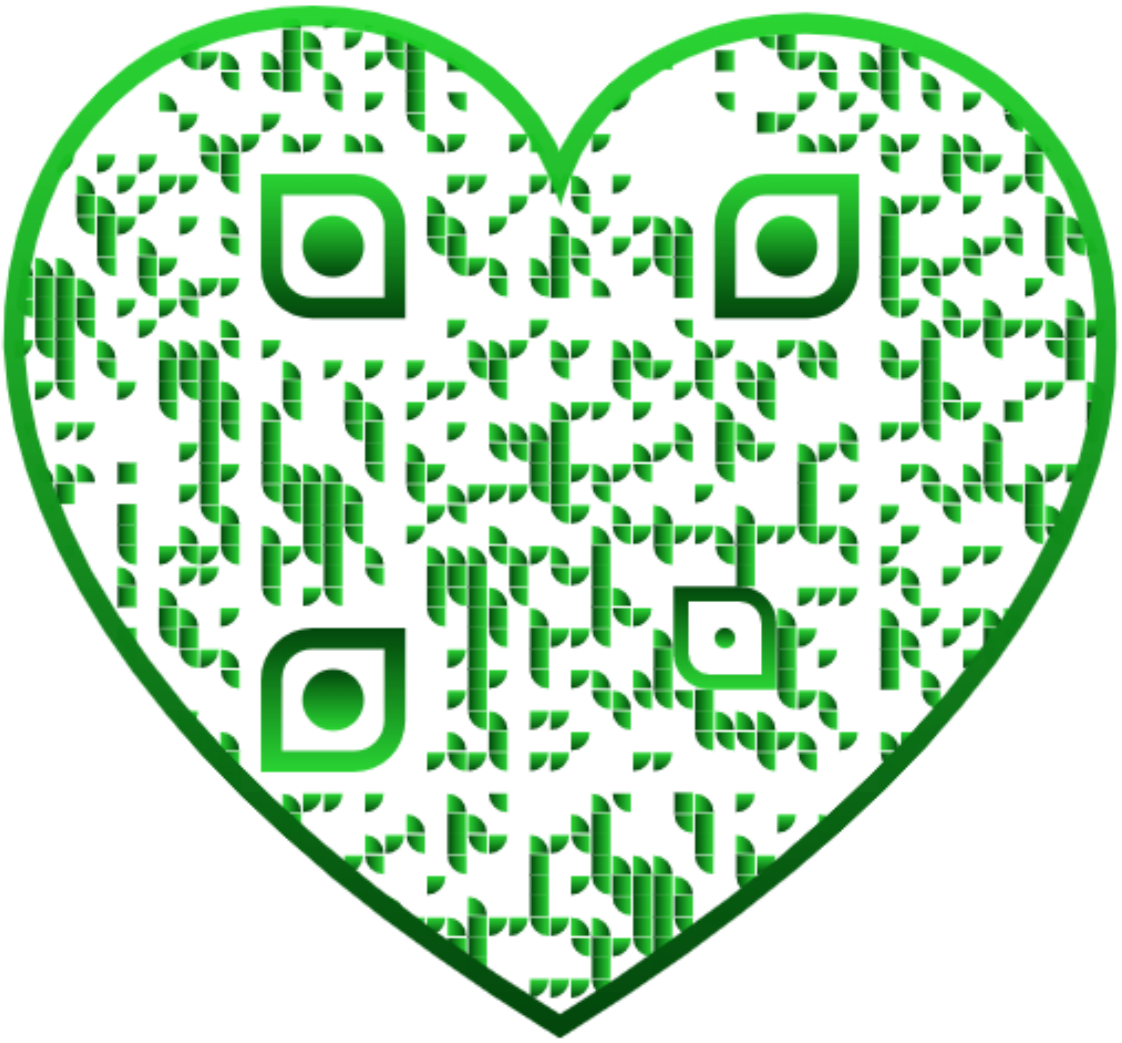
Jean-Charles Bouchoux • Virginie Megglé
Christine Paquis • Saverio Tomasella



LE GRAND LIVRE DE *l'inconscient*

- Fantasme
- Perversion
- Projection
- Pulsion
- Surmoi
- Transfert
- Transgénérationnel

Éditions EYROLLES



LE GRAND LIVRE DE *l'inconscient*

Beaucoup de nos actes et de nos pensées sont induits par notre éducation, nos expériences, les règles sociales, les normes culturelles… Selon la psychanalyse, ce conditionnement inconscient gouverne très largement le cours de notre existence, pour le meilleur et pour le pire. Notre mémoire, en particulier, est principalement inconsciente. Gardienne de nos souvenirs, elle conserve des traumatismes qui peuvent ressurgir à l'improviste sous forme de cauchemars, d'angoisses, de gênes ou de malaises inexpliqués.

Pour vous aider à mieux vous connaître et à vous libérer d'une partie de vos conditionnements inconscients, ce guide complet vous initie aux principaux concepts de la psychanalyse : fantasme, surmoi, projection, pulsion, perversion, transfert et transgénérationnel. L'ensemble de ces notions est abordé par des définitions et illustré par des témoignages, permettant à tout un chacun de se les approprier, en particulier dans ses relations, personnelles et professionnelles.

JEAN-CHARLES BOUCHOUX est écrivain, psychanalyste, psychothérapeute et formateur en institut dans la région d'Arles et de Montpellier.

VIRGINIE MEGGLÉ est psychanalyste, entre Paris et La Rochelle.

CHRISTINE PAQUIS est psychanalyste. Elle reçoit dans son cabinet de Mouans-Sartoux (Alpes-Maritimes) et travaille également auprès de jeunes enfants en crèche et dans le milieu du handicap.

SAVERIO TOMASELLA est psychanalyste, docteur en sciences humaines, fondateur du Centre d'études et de recherches en psychanalyse, entre Paris et Chartres.

www.editions-eyrolles.com

Le grand livre de l'inconscient

Jean-Charles Bouchoux,
Virginie Megglé, Christine Paquis,
Saverio Tomasella

Le grand livre de l'inconscient

Découvrir les concepts clés de la psychanalyse

Éditions EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Ce livre est une synthèse de sept titres de la collection « Les mots de la psychanalyse » : *L'inconscient*, *La pulsion*, *Le surmoi*, *Le fantasme*, *La perversion*, *La projection* et *Le transfert*.

Mise en pages : Facompo
Illustrations du chapitre 8 : Gilles Pho

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57455-5

SOMMAIRE

Introduction VII

Chapitre 1 : Les mystères de l'inconscient 3

Chapitre 2 : La pulsion : c'est plus fort que moi ! 31

Chapitre 3 : Le surmoi : il faut, je dois… 61

Chapitre 4 : Fantasme, quand tu nous tiens ! 85

Chapitre 5 : La perversion ou le monde à l'envers 113

Chapitre 6 : La projection, à chacun son cinéma... 137

Chapitre 7 : Le transfert : erreur sur la personne 163

Chapitre 8 : Le transgénérationnel, influences inconscientes entre générations 187

Conclusion 209

Bibliographie 213

Table des matières 221

INTRODUCTION

À la fin, pourtant, d'un mouvement inconscient et gêné, il avait passé sa main sur sa tête nue, comme pour cacher, au milieu de ses compagnons aux cheveux bien peignés, sa rude tête rasée de paysan.

Alain-Fournier, *Le Grand Meaulnes*

Dans la vie quotidienne, nous oublions que l'inconscient existe. Certains courants de pensée, qu'ils soient philosophiques ou scientifiques, ont même tendance à le nier. Nous pouvons facilement croire que nous pouvons contrôler notre existence à chaque instant, grâce à notre conscience ou à notre raison. Aussi accordons-nous une importance démesurée à la puissance de notre volonté. Nous sommes persuadés d'être maîtres de notre destinée. La plupart du temps, en tout cas… Nous découvrirons tout au long de ce livre qu'il en est autrement, souvent de façon étrange ou surprenante, car une partie de notre vie nous échappe, même s'il peut nous être difficile de le reconnaître.

Dans le langage courant, le mot « inconscient » a de nombreuses significations :

- Il peut désigner une personne qui n'est pas lucide ou qui a perdu connaissance, privée de conscience parce qu'elle est endormie, anesthésiée, ivre ou droguée.
- Il peut s'agir aussi d'un individu qui ne réfléchit pas, agit de façon aveugle et impulsive, sans évaluer la portée de ses paroles ou de ses actes.
- Il correspond enfin aux personnes qui ignorent les dangers, les menaces ou les risques qu'elles encourent.

Dans le domaine physiologique, on parle de « mécanismes inconscients », c'est-à-dire automatiques, machinaux ou involontaires, comme la respiration, la digestion, la circulation sanguine ou lymphatique. Certains gestes répétitifs demeurent également inconscients.

Pour autant, le terme « inconscient » est principalement employé dans le domaine de la psychologie. Il indique ce qu'un individu ne perçoit pas clairement, ce qui lui échappe ou ce qui le meut à son insu[1].

> *« Sans qu'elle pût deviner ses pensées, elle le sentait la proie d'un débat intérieur. En effet, la lecture de l'affiche avait subitement cristallisé en lui des velléités jusqu'alors inconscientes et diffuses[2]. »*

En réalité, beaucoup de nos actes sont inconscients. Il nous arrive très fréquemment de faire une chose en pensant à une autre, notamment les gestes habituels ; même en allant prendre le bus ou en conduisant notre voiture. Notre corps et notre inconscient sont directement en lien. Certains auteurs, comme Jacques Lacan et Françoise Dolto, ont désigné le corps comme le lieu même de l'inconscient. D'ailleurs, la pratique thérapeutique le confirme chaque jour. Une multitude de mouvements sont inconscients. Quand nous allons faire nos courses, nous n'avons pas conscience de chacun des muscles, des tendons, des articulations et des os impliqués dans nos gestes. Ainsi, toutes les sensations infimes perçues par notre corps sont d'abord traitées de façon inconsciente avant que nous en soyons conscients – si toutefois nous en devenons conscients, car beaucoup d'informations ne parviennent même pas jusqu'à notre conscience.

Il en va de même pour toutes sortes d'automatismes physiques et psychiques, qui passent complètement inaperçus tant ils sont intégrés à nos habitudes posturales, à nos routines quotidiennes ou à nos schémas mentaux. Enfin, les nombreux conditionnements découlant de notre éducation, des codes de conduite, des règles sociales ou des normes culturelles nous semblent si évidents et allant de soi que nous n'y prêtons même plus attention. À tel point que nos croyances inconscientes gouvernent très largement le cours de notre existence, sans que nous nous en rendions compte, pour le meilleur parfois mais souvent pour le pire, quand elles nous limitent ou nous maintiennent dans la peur.

> Sylviane fêtera bientôt ses quatre-vingt-dix ans. Elle se décide à commencer une psychanalyse car elle désire « mourir en paix avec elle-même ». Dès les premières séances, elle parle d'énergie gâchée, de plaisir restreint. Elle regrette sa vie rétrécie. Elle constate qu'elle vit constamment dans une forme d'anxiété d'anticipation. Elle doute d'elle-même, de ses capacités, des autres aussi. Sylviane se pose mille questions qui restent sans réponses. « Que vais-je dire ? Si ça ne marchait pas ? Si j'arrivais en retard ? Pourquoi j'ai du mal à m'en sortir ? J'ai peur de ce qui vient… »

1. Trésor de la langue française.
2. R. Martin du Gard, *Les Thibault. L'Été 14,* Gallimard, 1936, p. 588.

> Un jour, elle comprend qu'elle a surtout « peur de dévoiler son inconscient ». Ce sont ses mots. Ils résonnent dans la pièce, dans un long silence rempli par sa défiance. « Pour moi, l'inconscient est un gros nuage gris foncé, un nuage menaçant, alors je m'en protège. Je fais tout pour l'éviter. J'ai peur d'être moi-même et je m'empêche de vivre. » Elle fait alors un lien très intéressant, qui ouvre une piste féconde d'exploration : « Le danger, pour moi, c'est l'autre. Il juge, il me juge, même s'il ne le dit pas. »

Cette peur de l'autre, de son regard, de son jugement, de sa parole, est fréquente. De quelle façon nos blessures et nos peurs influencent-elles nos relations ? La peur induit en nous des tensions souvent inconscientes : peur d'être blessé, rejeté, abandonné, trahi, etc. Quel poids ont nos peurs et nos tensions dans nos réponses à l'autre ? Quelle part ont nos déséquilibres dans notre façon d'accueillir et de recevoir ce que proposent nos proches, ce qu'ils sont, ce qu'ils pensent ? Accepter réellement l'autre, différent de soi, est particulièrement difficile.

Lacan établit un lien très net entre l'inconscient et « le discours de l'autre ». Effectivement, la personnalité d'un enfant se constitue à travers les discours des figures d'autorité qui l'entourent : ses parents, ses frères et sœurs plus âgés, ses professeurs… À travers tout ce qui est dit de lui, tout ce qui est énoncé sur son compte, l'enfant s'identifie à ce qu'il croit être son « identité », son moi, son ego, qui se révèlent en fait lui être étrangers. L'ensemble de ces discours l'encombrera tout au long de son existence ; son véritable être restant inconnu, mystère perdu dans les confins de son inconscient.

Depuis la plus haute Antiquité, l'inconscient est également très fréquemment associé aux rêves, d'où l'importance que chaque culture a pu accorder à la lecture des rêves ou à leur interprétation, donnant à cette capacité une importance fondamentalement religieuse, même si elle était plutôt de l'ordre de la superstition. L'interprétation des signes présents dans les rêves prédispose à une lecture prémonitoire, comme si les rêves nous avertissaient fatalement de ce qui allait nous arriver le jour suivant ou dans les jours à venir. De nombreuses personnes continuent à considérer leurs rêves de cette façon. Même si certaines intuitions ou certains pressentiments peuvent jalonner nos rêves, Freud puis Jung ont apporté une toute autre lecture de nos songes. Ils nous révèlent, en fait, les arcanes de notre inconscient. Cette démarche de découverte est absolument passionnante. Elle peut nous tenir en haleine une vie entière, tant notre inconscient est un continent vaste, complexe, d'une merveilleuse richesse.

Enfin, notre mémoire profonde est majoritairement inconsciente. Elle contient tous nos souvenirs, bons ou moins bons, ainsi que nos traumatismes. Ces traumas peuvent ressurgir à l'improviste sous forme de cauchemars, d'angoisses, de gênes ou de malaises inexpliqués. Dans les années 1880, le neurologue français Jean-Martin Charcot découvre qu'un choc traumatique provoque une

« dissociation de la conscience », c'est-à-dire une rupture de contact avec soi-même et avec la réalité. Le souvenir de l'événement dramatique reste alors inconscient[1]. Un traumatisme provoque une sidération de l'être qui l'empêche de constituer une mémoire de l'événement ou de la situation, tout en laissant une empreinte inconsciente en lui[2]. Ces lacunes de la mémoire éveillée s'accompagnent de traces inconscientes très actives, restant muettes jusqu'à ce qu'elles puissent redevenir conscientes.

> Dans *La maison du Dr Edwardes*, Alfred Hitchcock propose une expression visible du phénomène de l'empreinte traumatique. Un jeune homme amnésique est troublé par la présence de *traces* linéaires sur une surface blanche (nappe, lait ou neige). Ces traces réelles extérieures font écho aux traces intérieures de la mémoire traumatique, devenue inconsciente, d'un événement tragique de son enfance. La mort accidentelle de son frère s'est condensée, en lui, avec l'assassinat de son psychiatre, le Dr Edwardes, tué alors qu'il était en train de skier avec lui, et qu'il croit avoir tué[3].

Comme les traumatismes, les secrets se nichent au fond de notre inconscient, tout en restant actifs à notre insu. Ces secrets sont d'autant plus perturbants qu'ils sont hérités de nos parents ou de nos ancêtres. Un réseau affectif d'expériences refoulées tisse notre être profond, générant ce que Freud et Jung ont appelé des « complexes », ces constellations inconscientes qui compliquent durablement, perturbent régulièrement ou entravent continuellement notre vie relationnelle.

Ce premier aperçu nous permet de commencer à entrevoir le mystère illimité de notre inconscient, comme l'exprime merveilleusement la romancière Nathalie Sarraute :

> « Le ruissellement, que rien au dehors ne permet de déceler, du monologue intérieur, le foisonnement infini de la vie psychologique et les vastes régions encore à peine défrichées de l'inconscient[4]. »

Pour vous aider à partir à la découverte de cette terre inconnue, nous dévoilerons les réalités complexes des fantasmes, du surmoi, des projections et des pulsions, pour nous pencher ensuite sur la difficile question de la perversion, les énigmes du transfert et les mystères des héritages psychiques au fil des générations.

Saverio Tomasella

---

1. J.-M. Charcot, *Leçons sur les maladies du système nerveux (1885-1887)*, leçons 18 à 22.
2. M.-C. Defores, Y. Piedimonte, *La constitution de l'être*, Bréal, 2009, p. 215. « Un des effets du traumatisme est de chasser la conscience pour la remplacer par de l'automatisme » (p. 142).
3. A. Hitchcock, États-Unis, 1945.
4. N. Sarraute, *L'ère du soupçon*, 1956, p. 64.

Je est un autre.

A. Rimbaud

Si nous sommes attentifs, nous constatons que nous ne passons pas une seule journée sans être surpris par un événement, une pensée, une impression, une émotion qui arrivent à l'improviste et possèdent la force étrange de nous décontenancer, de nous inciter à nous interroger. De quoi s'agit-il ? Si nous ne cédons pas à la facilité en donnant trop vite à ces phénomènes une explication rationnelle, nous nous apercevons qu'une grande partie de notre existence échappe à notre volonté.

Le « non-encore-conscient » est comme l'eau qui coule : insaisissable, donc forcément indéfinissable. Nous ne pouvons que nous approcher de ce dont nous n'avons pas conscience, par instants, de manière fulgurante, très imparfaitement. Cette imperfection, lorsqu'elle est consentie, est le moteur autant que le signe d'une *disponibilité intérieure*. Seule cette dernière permet de s'ouvrir aux mystères du vaste continent qu'est l'inconscient, bien plus étendu que nous ne pouvons l'imaginer…

Partons donc à la découverte de cet inconscient, que le psychanalyste suisse Carl Gustav Jung désignait comme la « réalité même de l'âme »…

Saverio Tomasella

CHAPITRE 1

LES MYSTÈRES DE L'INCONSCIENT

Par **Saverio Tomasella**

L'essentiel est invisible pour les yeux.

A. de Saint-Exupéry, *Le Petit Prince*

D'une certaine façon, l'inconscient peut être défini comme l'ensemble des perturbations de l'activité consciente qui se soustraient à la prévision, au contrôle et à la volonté. Parmi elles se trouvent par exemple les rêves, les oublis, les impressions étranges, les actes involontaires, les erreurs de mots et les plaisanteries.

Certaines circonstances de la vie quotidienne ouvrent soudain des brèches vers l'inconscient. Par exemple, il nous arrive parfois d'employer un terme pour un autre. Nous sommes alors étonnés ou gênés par l'apparition du mot imprévu, et par la façon qu'il a de proposer, à notre insu, un sens différent à notre parole.

Des circonstances plus exceptionnelles peuvent provoquer une modification de l'état de conscience, ouvrant sur des expériences jusqu'alors inconnues. Ainsi, une personne ayant échappé à une grande vague qui s'apprêtait à l'engloutir un jour de tempête raconte les forces inouïes et les astuces d'agilité qu'elle a déployées, sans y réfléchir sciemment, pour parvenir à se sauver de la noyade. Elle a su prendre les bonnes décisions en l'espace d'un instant et s'est découvert des ressources qu'elle ne se connaissait pas. De la même façon, de nombreux rescapés d'accidents graves, par exemple en voiture, expliquent la manière dont ils ont assisté à la moindre seconde de l'accident, croyant vivre leurs derniers instants, et la vélocité avec laquelle, à un moment clé, ils ont su effectuer les gestes salvateurs.

Pour autant, après les heures intenses consacrées à l'urgence de la survie, puis à l'euphorie d'avoir échappé au pire, surviennent souvent des journées d'angoisse ou de déprime. Vivre l'expérience d'instants durant lesquels la conscience est brusquement modifiée ouvre aussi des passages vers l'inconscient pour quelques heures ou quelques jours, selon l'ampleur de la brèche. Approchent alors de la

conscience des éléments qui lui semblent étrangers, parce que dérangeants, et qu'elle ne sait comment accueillir.

> Un jeune homme explique que son meilleur ami, plus âgé que lui et qu'il prend volontiers comme modèle, est devenu papa. Il raconte comment la naissance de sa fille l'a fortement ému : il craint que son ami ne se détourne de lui, tant il est focalisé sur son bébé. Le jeune homme découvre alors qu'il avait longtemps voulu, enfant, que sa petite sœur meure ou disparaisse, tellement il était jaloux de l'attention et des cajoleries dont elle bénéficiait de la part de ses parents, et dont il se sentait privé. Cette révélation lui paraît d'abord complètement invraisemblable et le met très mal à l'aise.

Une telle disparité entre ce qu'une personne connaît d'elle-même et ce qu'elle ignore encore induit un malaise qui met parfois des semaines ou des mois à se résorber peu à peu. L'être humain a besoin de temps pour apprivoiser ce qui ne lui est pas encore familier…

Les surprises de l'improvisation

L'accès à ce dont nous n'étions pas encore conscients s'effectue par des biais très divers, chaque fois surprenants, même lorsque nous choisissons délibérément de pratiquer une activité qui nous confronte à la dynamique de notre inconscient. C'est le cas, par exemple, de toutes les activités artistiques qui font la part belle à l'improvisation : théâtre, musique, danse, peinture, sculpture, modelage, etc. Ces expériences, dans lesquelles ni l'erreur, ni l'accident, ni l'utilisation de drogues n'interviennent, sont en effet particulièrement propices au surgissement des surprises de l'inconscient. La personne qui improvise se laisse inspirer par ce qui survient en elle au moment même où elle crée, acceptant ce « non-encore-connu » qui émerge d'elle.

> Pascal est discret et réservé. Il exprime difficilement ce qu'il ressent, non par manque de sensibilité mais par peur du jugement des autres. Le jeune homme fait partie d'un groupe de théâtre qu'il apprécie. Au fil des semaines, il découvre peu à peu qu'il est capable de dépasser sa timidité pour se lancer de plus en plus facilement dans le jeu des improvisations. Il s'agit, à partir des consignes du professeur et dans un temps très bref, de se situer dans un contexte bien précis, de créer une atmosphère particulière et de donner naissance à un personnage différent chaque fois.
> Pascal est très surpris par toutes les idées qui lui viennent à l'esprit, certaines complètement nouvelles pour lui. Il est heureux aussi de constater qu'il s'autorise à être de plus en plus audacieux. Pascal découvre ainsi, peu à peu, tout un pan de sa personne qu'il ignorait complètement.

L'accès à des ressources inconnues en soi-même concerne non seulement la création et l'improvisation dans l'art, mais aussi toutes les situations dans lesquelles, poussé hors de ses habitudes et des routines du quotidien, l'être humain est face à la nécessité d'inventer de nouvelles réponses.

Les certitudes ne sont-elles pas, alors, des barrages contre l'inconscient ? Si, bien sûr ; notamment ces certitudes construites par notre rationalité, auxquelles nous tenons souvent dur comme fer parce qu'elles nous paraissent tellement logiques. Elles risquent pourtant de nous fermer aux manifestations vivantes de notre inconscient.

Pour une part, l'inconscient est étroitement lié à la mémoire profonde, qui recèle des souvenirs dont l'individu n'a pas directement conscience, mais qui restent disponibles au fond de lui. Pour une autre part, l'inconscient est le produit de ce qui a été rejeté de la conscience, suite à un conflit intérieur entre les aspirations de l'être et certaines forces en lui qui s'y opposent.

Inaccessible par la volonté et la raison, l'inconscient ne peut s'exprimer directement. Il emprunte donc des voies – des voix ? – détournées pour se manifester. Ainsi, l'inconscient n'est pas seulement un lieu mystérieux et lointain. Il est aussi, et surtout, une force psychique active : il est dynamique.

• L'artiste et son autre

La vie véritable réside dans cette nappe profonde
qui affleure à la conscience dans le rêve
et dans l'inspiration.

A. Breton

L'artiste dévoile ce qui était occulté, fait réapparaître ce qui avait été oublié, propose une vision de l'invisible. En découvrant une œuvre d'art, « des nuances d'émotion et de pensée nous apparaissent qui pouvaient être présentes en nous depuis longtemps, mais qui demeuraient invisibles[1] ». L'artiste est capable de rendre tangible le mouvement du réel, pour montrer que celui-ci n'est pas figé.

Prenons l'exemple de l'expressionnisme, ce mouvement artistique du début du XX^e^ siècle, fondé sur l'expression de la subjectivité, qui tend à dévoiler les profondeurs de l'âme. L'artiste est alors à la recherche d'une plus grande intensité expressive, notamment à partir de ses intuitions et de ses émotions profondes. Ce mouvement, très inspiré par la psychanalyse naissante, se constitue en réaction à l'impressionnisme, qui décrit, lui, la réalité physique.

---

1. Bergson H., *La pensée et le mouvant* (1934), PUF, 2009, p. 149.

> Le peintre norvégien Edvard Munch est un pionnier de l'expressionnisme. Son tableau intitulé *Le Cri* (*Skrik*, 1893) représente un individu solitaire tenaillé par une forte angoisse. L'artiste explique l'expérience et les ressentis qui ont donné naissance à cette œuvre. Il se promenait sur un sentier avec deux amis au coucher du soleil. Soudain, il vit le ciel devenir rouge sang. « Il y avait du sang et des langues de feu au-dessus du fjord bleu-noir et de la ville. Mes amis continuèrent, et je restai, tremblant d'anxiété. J'ai senti passer un cri dans la nature. Il m'a semblé que je pouvais entendre le cri… J'ai peint les nuages comme du véritable sang. Les couleurs hurlaient[1]. »

Les œuvres d'art qui sont ouvertes et évocatrices incitent plus facilement à la contemplation et à la méditation, c'est-à-dire à la découverte d'un sens profond en soi. À l'opposé, d'autres œuvres sont plus fermées, conformes à des normes sociales ou à des règles académiques, imposant une conception prédéterminée, des idées préconçues. Celles-là ne permettent pas un véritable voyage à l'intérieur de soi-même. En revanche, une œuvre exprimant l'inconscient de l'artiste favorisera, en retour, un cheminement vers l'inconscient personnel de celui qui la découvre.

Le peintre Marc Chagall fait partie des artistes qui sont des « passeurs d'inconscient ». L'univers de Chagall est enchanté et enchanteur. Son regard est émerveillé, car il « n'a pas oublié les contes juifs de son enfance où le réel se mêlait à la fantaisie. Comme un vrai rêve, sa peinture mêle des fragments réels de sa vie […] avec des éléments irréels[2] ».

Cette dimension de la fantaisie, de l'irréel et du rêve fait intrinsèquement partie de l'élan créateur, ce qui prouve ses connexions étroites avec l'inconscient. « Dans mon atelier, je suis en plein rêve. C'est quand je travaille que je rêve[3] », affirmait le peintre et sculpteur catalan Joan Miró i Ferrà. Il tentait ainsi de dépeindre son univers intérieur « imaginaire ».

En fait, notre imagination est beaucoup plus foisonnante que nous voudrions le croire. En nous libérant des censures que nous nous infligeons ou que nous impose notre milieu social, nous pouvons accéder à une richesse créative insoupçonnée. Celle de nos rêves, notamment…

---

1. Cité par Véronique Antoine-Andersen dans *L'art pour comprendre le monde* (Actes Sud, 2003).
2. Antoine-Andersen V., *op. cit.*, p. 90.
3. *Ibid.,* p. 85.

Les songes du dormeur éveillé

Le rêve est une seconde vie.
Je n'ai pu percer sans frémir ces portes d'ivoire
qui nous séparent du monde invisible.

G. de Nerval, *Aurélia*

Depuis l'aube de l'humanité, l'être humain est tour à tour fasciné, inquiet ou perplexe face à ses rêves. Les chamanes, les mages ou magiciens, les oracles, les prêtres et les sorciers (femmes autant qu'hommes) étaient là pour leur donner un sens et indiquer une direction à suivre. Dans la Torah, Joseph, jeune homme émigré en Égypte, interprète les songes de Pharaon et permet ainsi à son royaume d'éviter la famine.

Certains rêves nous bercent dans de douces illusions, d'autres nous terrorisent tant que nous préférons les évincer pour ne plus y penser. Dans tous les cas, nous sentons bien que nos rêves plongent leurs racines au plus profond de notre être et nous révèlent des forces inconnues.

Nous pouvons devenir familiers de notre univers inconscient, de nos profondeurs, comme Alice parcourant son monde enchanté[1], comme Chihiro transportée dans une merveilleuse rêverie qui la mène loin du matérialisme avide et ennuyeux de ses parents[2], ou encore comme quatre frères et sœurs oubliant les vicissitudes de la guerre en allant explorer *Le monde de Narnia*[3]…

Si l'inconscient est partout, il s'invite aussi pendant chaque thérapie… Allons donc nous aventurer du côté des divans !

La psychanalyse, exploratrice d'un nouveau continent

Pour bien comprendre la vie psychique,
il est indispensable de cesser de surestimer la conscience.
Il est nécessaire de voir dans l'inconscient le fond de toute vie psychique.

S. Freud, *L'interprétation des rêves*

La notion d'inconscient a été développée par Freud, qui en a fait le concept central de la psychanalyse. En écoutant ses patients, il découvre que de nombreux troubles n'ont pas de causes organiques. L'origine de ces souffrances serait donc psychique, même si le sujet ne parvient pas à prendre conscience de

---

1. *Alice's Adventures in Wonderland* (*Les Aventures d'Alice au pays des merveilles*), œuvre écrite par Charles Lutwidge Dodgson sous le pseudonyme de Lewis Carroll, publiée en 1865. Voir aussi le film de Tim Burton, *Alice au pays des merveilles*, USA, 2009.
2. *Le voyage de Chihiro*, film d'animation de Hayao Miyazaki, Japon, 2001.
3. *Le monde de Narnia*, film d'Andrew Adamson, USA, 2005, d'après l'œuvre de Clive Staples Lewis (1950).

la source de son mal-être ni à l'exprimer. Cette constatation amène l'inventeur de la psychanalyse à poser l'hypothèse d'un « inconscient psychique ».

Ainsi, pour Freud, l'inconscient *est* la réalité psychique. Il désigne un lieu, un espace intérieur où sont entreposés des souvenirs, des fantasmes, des fantaisies, des vœux et des désirs auxquels l'individu n'a pas accès, car certaines « résistances[1] » personnelles s'y opposent. L'inconscient est présenté comme une réserve dans laquelle le sujet repousse tout ce qui gêne ou scandalise sa conscience, par le biais d'un mécanisme de répression et de censure que Freud nomme *refoulement*.

Freud pose un principe très simple durant les séances, qu'il appelle « règle fondamentale » : le patient est invité à dire tout ce qui le traverse (sensations, émotions, images, idées, souvenirs, etc.), tout ce qu'il ressent et pense, sans se censurer. Le principe est de dire tout, même le plus gênant, le plus incongru ou le plus surprenant. Il s'agit de la *libre association*, qui fonde cette « cure par la parole » qu'est une psychanalyse.

• Qu'est-ce que le refoulement ?

Freud utilise le terme *Verdrängung* pour désigner une pression ou une poussée qui vise à réprimer un aspect gênant pour la conscience, en le déplaçant et en le déportant loin d'elle, hors de sa portée. Le plus souvent, il s'agit d'une *pulsion* (mouvement interne poussant à la satisfaction) qui entre en opposition avec les exigences morales de la personne. Le refoulement tente donc de s'opposer à une montée pulsionnelle. Pour autant, cette défense va opérer sur un « représentant de la pulsion » (une « image mentale » qui la représente) et non sur la pulsion elle-même[2].

Le mécanisme du refoulement est précaire, il nécessite d'être réitéré. Les contenus inconscients sont chargés d'une énergie découlant de la pulsion qu'ils représentent. Ils tentent donc de refaire surface (sous la forme de lapsus, d'actes manqués, d'oublis, de bévues, de rêves, etc.) après avoir été filtrés et déformés par la censure, qui s'oppose à leur retour.

> Alexandre est élève au collège. Dans sa classe, un garçon plus grand par sa taille ne cesse de se moquer de lui. Alexandre ronge son frein. Un jour, en séance, après une semaine de moqueries particulièrement dures, Alexandre découvre qu'il avait formé le vœu inconscient de crever les yeux de son camarade, en se rendant compte qu'il avait oublié de prendre ses ciseaux pour aller en cours de mathématiques (il est assis à côté du garçon qui le chahute sans arrêt). Sa découverte le fait bien rire. Il avait refoulé loin de sa conscience ce scénario, dans lequel il crevait les yeux du garçon qui le faisait enrager.

1. Par ces résistances, le sujet tente d'éviter de découvrir les informations qui émergent de son inconscient.
2. Freud S., « Le refoulement » (1915), *ibid.*

La censure psychique est l'un des aspects du refoulement. Elle empêche la venue à la conscience d'un élément réprimé, qui dérange le sujet. Elle déforme cet élément clé en le rendant inintelligible, ou le déguise en lui prêtant une apparence plus anodine ou plus neutre, donc plus facile à accepter.

> Quelques semaines auparavant, lors d'un rêve, Alexandre avait vu son camarade avec un bandeau sur les yeux, jouant à colin-maillard. Cette vision lui avait procuré beaucoup de plaisir. L'habile censure morale avait changé un acte de violence (crever les yeux) en jeu sans conséquence (un bandeau sur les yeux). Tous deux étaient équivalents : ils privaient de la vue le garçon moqueur…

Dans cet exemple, nous pouvons distinguer la pulsion (crever les yeux) de ses représentants (les ciseaux pointus ou le bandeau sur les yeux). La pulsion n'est pas refoulée, elle revient d'une façon ou d'une autre tarauder l'enfant. En revanche, les représentants sont refoulés dans l'inconscient et ne réapparaissent que sous forme détournée : un oubli, un rêve, etc.

• Des rêves à interpréter

Une remémoration sans affect est une remémoration sans effet.

S. Freud, *Études sur l'hystérie*

Puisque la plupart de nos conflits intimes échappent à notre conscience, le rêve devient un moyen privilégié d'exploration. Il témoigne de cette dimension de la vie psychique qui échappe à la conscience vigile. Freud considère que « l'interprétation du rêve est la voie royale qui mène vers l'inconscient[1] ».

Le rêve trouve un sens particulier lorsque la découverte de son sens profond est mise en perspective avec l'histoire de l'individu ou avec un *conflit* psychique, révélant souvent la dynamique sous-jacente d'un vœu ou d'un désir jusqu'alors ignoré. Le rêve est « l'accomplissement d'un vœu[2] ».

Selon Freud, il s'agit le plus souvent d'un *désir infantile*. Le rêve exprimerait alors un vœu formé dans l'enfance, puis « refoulé ». Un tel vœu garde une présence active dans l'inconscient et continue de se manifester de façon déformée, par exemple dans certains songes. Ainsi, comme pour tout phénomène inconscient, il existe un travail de travestissement propre au rêve, œuvre de la censure émanant du *surmoi* du rêveur[3]. Un tel travestissement passe par les voies de la condensation et du déplacement.

---

1. Freud S., *L'interprétation des rêves* (1900), PUF, 1967.
2. *Ibid.*
3. Ce « censeur du moi » est effectivement un des aspects du « surmoi », voir plus loin.

FOCUS

La **condensation** correspond à l'amalgame ou à la fusion de réalités différentes (époques, lieux, personnes, situations, idées), qui sont associées du fait d'une convergence ou d'une ressemblance inconsciente.

> *« J'ai écrit la monographie d'une certaine plante. Le livre est devant moi, je tourne précisément une page où est encarté un tableau en couleur. Chaque exemplaire contient un spécimen de la plante séchée, comme un herbier*[1]*. »*

Dans son *Rêve de la monographie botanique*, Freud repère – par ses associations libres – que le seul mot botanique condense plusieurs réalités : un professeur dont le nom allemand signifie « jardinier », une « florissante jeune femme », une patiente nommée Flora, une femme « à qui son mari avait oublié d'apporter des fleurs », la fleur préférée de son épouse, deux événements de sa jeunesse, la fleur d'artichaut, un souvenir d'Italie, etc.[2]

Le **déplacement** concerne la substitution d'un élément important (époque, lieu, personne, situation, idée) par un autre (de bien moindre valeur), du fait d'une correspondance inconsciente entre eux.

> *« Mon ami R… est mon oncle. J'ai pour lui une grande tendresse. Je vois son visage devant moi, un peu changé. Il paraît allongé, on voit très nettement une barbe jaune qui l'encadre. »*

Le Rêve de l'oncle à la barbe jaune met en scène un premier déplacement sur la personne (remplacement de l'oncle de Freud par son ami R.), ainsi qu'un deuxième déplacement de l'intensité émotionnelle (il existait alors une honte familiale découlant de la malhonnêteté de l'oncle Joseph, compromis dans une histoire de fausse monnaie) sur un détail sans importance apparente : la « barbe jaune ». En focalisant l'attention sur cette barbe incongrue, la censure camoufle au rêveur la force de ses émotions[3].

Freud nomme « contenu manifeste » la forme sous laquelle le rêve a été mémorisé puis raconté par le rêveur. Au contraire, le « contenu latent » désigne le sens profond du rêve, donc le vœu inconscient qui en est à l'origine, vœu déformé ou masqué par les phénomènes de censure. En séance, le patient énonce les éléments conscients de son rêve (contenu manifeste) puis, en effectuant des associations libres à partir de son récit, il parvient peu à peu à dévoiler une partie de ses motivations inconscientes (contenu latent)[4].

---

1. Freud S., *L'interprétation des rêves*, *op. cit.*, chapitre V, « Le matériel et les sources du rêve », p. 153.
2. *Ibid.*, chapitre VI, « Le travail du rêve », p. 245.
3. *Ibid.*, chapitre IV, « La déformation dans le rêve », p. 126.
4. Pour plus de détails, lire Rand N. et Torok M., *Questions à Freud*, Les Belles Lettres, 1995.

> Une patiente raconte un rêve : « Une voiture bleue se gare devant chez nous. Ce sont des gendarmes qui viennent enquêter sur nous. Ils arrivent sur le balcon où nous sommes, mon mari et moi. Ils commencent à poser des questions, lorsque l'un d'eux dit, avec un petit sourire entendu : "Non, non… ça n'est pas la peine…" »
> Elle associe librement à partir du récit de son rêve : « Je me souviens de cette fois où nous avons été envahis de gendarmes qui recherchaient deux gars en fuite. Nous étions sur le balcon, Robert et moi. Robert triait du cannabis. Je l'avais vite caché dans la cuisine. Les flics avaient demandé pourquoi j'étais entrée aussi vite. Robert avait répondu que j'étais nue. Je n'avais pas aimé cela, c'était faux. Je ne sais pas me promener nue. Même lorsque Robert m'y incitait. Je pense aussi que Robert n'a jamais aimé les flics. L'ordre le révolte. Il rechigne aux limitations de vitesse, par exemple. Je trouve cela idiot. Pour en revenir au rêve et à la réaction du gendarme, je pense que l'on a toujours donné à Robert le Bon Dieu sans confession. Les gens se sentent forts d'être de son côté, quitte à se rendre complices ! Cela me révolte. Ce rêve me rend triste, j'y sens une faute sous-jacente que l'on ne dénonce pas et qui me pèse. C'est le même poids du secret que dans mon enfance. »

Toutefois, l'interprétation du rêve ne peut venir à bout de ses implications inconscientes, car il reste ce que Freud appelle « l'ombilic du rêve » : un aspect qui échappe aux tentatives d'interprétation. Encore une fois, l'inconscient ne peut être maîtrisé…

• Lapsus, actes manqués : l'étrange humour du quotidien

L'humour a non seulement quelque chose de libérateur,
mais encore quelque chose de sublime et d'élevé.

S. Freud, *Le mot d'esprit*

Les phénomènes agissant lors des rêves sont également présents dans la vie éveillée. L'inconscient se manifeste de façon inopinée par des oublis, des lapsus, des maladresses, des erreurs, des étourderies et autres actes manqués.

Freud appelle *acte manqué* une action en décalage avec la décision consciente qui semblait la justifier au premier abord. Cet acte vient révéler une intention inconsciente : apparemment « raté », il est en fait « réussi » pour l'inconscient[1].

> Une jeune femme sérieuse et très organisée dans tous les aspects de son existence oublie « involontairement », et sans y prêter attention, de prendre la pilule au milieu de son cycle menstruel. Surprise d'être enceinte le mois suivant, alors qu'elle (re)prend la pilule consciencieusement tous les jours, elle découvre le fort désir inconscient qu'elle avait de devenir maman.

1. Freud S., *Psychopathologie de la vie quotidienne* (1901), Payot, 1967.

De la même façon, le *lapsus* désigne une erreur de langage : l'écart entre le mot qui surgit et le mot initialement prévu vient dévoiler la potentialité d'un sens inconscient à découvrir.

> Une patiente, mère de plusieurs enfants, peine depuis plusieurs années à accepter l'homosexualité d'un de ses fils, devenu jeune adulte. Lors d'une séance où elle se confie sur ses difficultés, elle dit « mon père » à la place de « mon fils ». Une fois qu'elle en prend conscience, cette interversion lui permet de parler, avec une forte gêne, de la passion très forte qui existait entre son père, lorsqu'il était jeune homme, et l'un de ses collègues de travail un peu plus âgé. Cette passion de plusieurs années avait laissé supposer à ses descendants qu'une histoire d'amour avait pu lier les deux hommes.

Enfin, Freud découvre que l'humour est un moyen détourné pour déjouer la surveillance de la censure, pour exprimer des conceptions et des idées souvent frappées de refoulement. Le *mot d'esprit* a une portée d'autant plus forte qu'il contient des significations inconscientes, qu'il expose tout en faisant mine de les masquer[1]…

> Lors d'une soirée, à un ami qu'elle trouvait trop excité et dont le bavardage faussement hilare (plein d'éclats de rire) commençait à la gêner, une femme lance : « Il y a trop d'éclats et pas assez de rire ! » La personne visée par cette mise en garde a saisi l'intention sous-jacente de son amie et a réussi à se calmer, alors que d'autres convives ont continué de rire ou de sourire sans prêter attention à cette remarque.

Bien évidemment, il s'agit là d'un quarteron très limité d'exemples parmi les nombreuses manifestations de l'inconscient, dont le champ est infiniment vaste. À la fin de l'œuvre freudienne, de lieu (substantif) l'inconscient devient un qualificatif (adjectif), qui caractérise la plus grande partie de la vie psychique, de ses fonctionnements et de ses mécanismes.

• Jacques Lacan : du langage au Réel

Y en a-t-il un seul qui puisse penser avoir réduit
l'opacité de son être ?

C. Soler, *Lacan, l'inconscient réinventé*

Rien n'est plus étranger à la pensée de Lacan que les confortables certitudes consensuelles et le conformisme des conventions. Lacan n'a cessé d'exhorter à la subversion des croyances sociales et des mirages individuels. Il n'offre donc aucune possibilité de se réfugier dans une logique commode ou une idéologie rassurante. La tonicité du penseur se retrouve aussi dans la vigueur

1. Freud S., *Le mot d'esprit et sa relation à l'inconscient* (1905), Gallimard, 1988.

du psychanalyste. L'inconscient ne s'offre pas tout seul, bien gentiment, sans que le sujet ne participe activement à sa découverte. Ce dernier prend donc l'initiative de se confronter à ses « obscurités », d'en accepter la réalité et de s'y frayer un chemin par la parole, « frayage qui ouvre une voie en forçant les obstacles, dans un domaine résistant à la pensée ou à la marche[1] ».

Pour Lacan, la parole est un acte. Elle constitue le sujet réel, qu'il nomme *parlêtre*. S'il fait un temps l'hypothèse d'un inconscient « structuré comme un langage », Lacan affirme ensuite que « l'inconscient n'a pas de grammaire » : il n'est pas un langage mais correspond à une multitude de réalités diversifiées, reliées entre elles[2]. Lacan notait combien tout ce que nous proférons (notre discours) s'appuie sur du *semblant* (leurres, illusions, croyances) « pour rebondir dans le fantasme ». Il exhortait donc « à faire une distinction sévère entre l'imaginaire et le réel[3] ».

> Un homme d'une trentaine d'années parle avec assurance en utilisant de nombreux termes à la mode, glanés çà et là dans la presse, à la radio ou à la télévision. Pour affirmer encore plus son propos, il émaille son discours de termes techniques, y compris psychanalytiques. Au fil des séances, il découvre à quel point son discours est creux et impersonnel, comme un mirage… Petit à petit, il lâche ce discours tout fait, passe-partout et sans intérêt, pour exprimer une parole de plus en plus précise et personnelle.

Freud avait conceptualisé l'inconscient à partir des refoulements, et notamment des traumatismes enfouis. Lacan affirme que l'inconscient contient aussi des ressources inexploitées, une part de soi encore inconnue. Cette conception de l'inconscient ouvre des perspectives inouïes, puisqu'elle implique qu'une psychanalyse ne correspond pas seulement à l'exploration de ce qui est déjà là, mais rend possible aussi l'émergence du nouveau, de l'inédit[4].

• Une éthique du sujet

Le sujet n'est coupable que de céder sur son désir.

J. Lacan, *L'éthique de la psychanalyse*

Cheminer vers l'éthique consiste à soutenir ce qui nous semble juste, valable et surtout essentiel, sans céder aux pressions des autres, ni nous soumettre aux conventions, afin d'affirmer ce que nous sommes, pensons et souhaitons vraiment. Pour Lacan, le sujet humain se définit par une *position* personnelle

1. Soler C., *Lacan, l'inconscient réinventé*, PUF, 2009, p. 4.
2. *Ibid.*, p. 11.
3. Lacan J., *Encore*, Seuil, 1975, p. 122.
4. Soler C., *op. cit.*, p. 20.

(ses choix de pensée et de vie) et une *responsabilité* concernant cette position (pouvoir en répondre), ce qui est le fondement de l'éthique[1].

> *« L'art du psychanalyste est de suspendre les certitudes du sujet, jusqu'à ce que s'en consument les derniers mirages[2]. »*

Il n'existe rien à quoi pouvoir se raccrocher, aucun savoir[3]. Freud puis Lacan fondent la psychanalyse sur l'éthique. Cette décision inaugurale sépare complètement la pratique psychanalytique de la psychologie et de la science. Sans pouvoir se défausser, psychanalyste et patient vont ainsi immanquablement se confronter à « cette part de violence, d'étrangeté et de folie que comporte toute psychanalyse[4] ».

• La violence de l'interprétation

Le dire vient d'où le Réel commande à la vérité.

J. Lacan, *L'étourdit*

Lacan met en garde contre les vaines tentatives – pourtant très répandues – d'interpréter l'inconscient à partir de tel ou tel savoir (dictionnaire des symboles, grille de psychopathologie, etc.). D'abord, parce que tout déchiffrage est aussi limité que le savoir dont il se réclame. Ensuite, parce que toute interprétation n'est qu'hypothétique, puisque le réel de l'inconscient échappe à l'individu, ou à l'autre, par définition. Enfin, chacun a sa propre symbolique, qui évolue au cours de l'existence. Ainsi, la méthode psychanalytique est très claire quant au respect de la parole intrinsèquement singulière de chaque patient, parole impossible à réduire aux discours généralistes et remplaçable par aucune autre[5].

> *« Une psychanalyse, disait Lacan, livre à l'analysant le sens de ses symptômes, sens toujours particulier, hostile au bon sens partagé[6]. »*

Toutes les productions de l'inconscient d'un patient (rêves, bévues et trébuchements) ne peuvent donc frayer leur chemin d'énonciation qu'à partir des associations libres du patient lui-même. Ce dernier cherche à donner un sens (personnel) à l'insensé, notamment à ses symptômes, qui sont en fait des « trous de sens » et auxquels il s'identifie, sur le mode de « je suis mon symptôme »[7] !

---

1. L'éthique désigne ce qui est humain, respectueux de l'humanité, humanisant. Pour une définition plus détaillée de l'éthique, lire Badiou A., *L'éthique, essai sur la conscience du mal*, Nous, 2003.
2. Lacan J., « Fonction et champ de la parole et du langage en psychanalyse », *Écrits*, Seuil, 1966, p. 251.
3. Larivière M., *Imposture ou psychanalyse*, Payot, 2010, p. 144-145.
4. *Ibid.*, p. 11.
5. Soler C., *op. cit.*, pp. 22-34.
6. *Ibid.*, p. 38.
7. *Ibid.*, pp. 43-45, 108-114 et 116-123.

> Une personne atteinte d'une maladie peut avoir facilement tendance à se définir par le nom de sa maladie, donc à exister aux yeux des autres et à ses propres yeux uniquement à travers cette étiquette très réductrice.

Chaque psychanalyse constitue un détachement vis-à-vis de ses illusions, donc une transformation de soi. Elle constitue le passage d'une posture d'arrangements et d'ignorance à une position de sujet prenant l'initiative de la liberté de sa pensée et de sa parole, reconnaissant que l'inconscient existe pour lui comme pour les autres, et qu'il ne cesse de produire des effets inattendus autant qu'incontrôlables…

• Françoise Dolto et l'image inconsciente du corps

Il existe dans l'inconscient de chacun cette magnifique possibilité de devenir sujet de sa perception et de son énonciation, quelles qu'aient été les circonstances de sa vie.

M.-C. Defores, Y. Piedimonte, *La constitution de l'être*

Grâce à ce que Françoise Dolto nomme *image inconsciente du corps*, le psychanalyste recueille des informations sur les difficultés du patient, informations encore inconscientes pour ce dernier.

Les images utilisées par les patients ou les psychanalystes au cours d'une séance pour expliquer ce qu'ils ressentent font souvent référence au corps. Une « image du corps » exprime une situation telle qu'elle est perçue par le sujet à partir de ses sensations corporelles. Ainsi, l'image du corps est une passerelle entre le corps et la pensée[1].

> En séance, un patient célibataire manifeste de manière répétée ses frustrations sexuelles vis-à-vis des femmes qui ne veulent pas de lui. Le psychanalyste lui restitue l'image qui lui est venue : il se sent prisonnier, enfermé dans une cage. Le patient perçoit avec force que cette image concerne sa relation à sa mère en particulier, et aux femmes en général. Il comprend comment son obsession à leur égard l'enferme dans une plainte sans fin. La semaine suivante, il exprime qu'il est plus apaisé vis-à-vis de sa quête amoureuse. L'image du corps (enfermé dans la cage) est devenue consciente pour lui. Elle l'aide à lâcher son obsession.

F. Dolto définit l'image inconsciente du corps comme la « synthèse vivante des expériences relationnelles et émotionnelles » d'une personne, dans ses relations aux autres, depuis sa naissance et même depuis sa conception[2]. Ces expériences

---

1. *Cf.* Tomasella S., « De l'image inconsciente du corps à l'image consciente du cœur », *Psychanalyse Magazine*, n° 23, Avignon, 2004.
2. Dolto F., *L'image inconsciente du corps*, Seuil, 1984, p. 22 à 34, et l'ouvrage collectif *Françoise Dolto, c'est la parole qui fait vivre*, Gallimard, 1999.

passées peuvent être réactivées dans le présent. L'image du corps croise ainsi l'espace et le temps :

> *« Le passé inconscient résonne dans la relation présente. […] Dans le temps actuel se répète en filigrane quelque chose d'une relation d'un temps passé[1]. »*

L'image inconsciente du corps est comparable à un dessin d'enfant éclairant ses relations avec ses parents et sa fratrie, sa place dans la famille et les moments clés de son histoire. Elle révèle chez l'adulte des systèmes mis en place dans son enfance pour s'adapter ou survivre à son environnement familial.

L'inconscient se dévoile progressivement et se révèle dans trois dimensions principales : le sujet, la relation et le désir, dimensions qui sont celles de l'éthique humaine. La psychanalyse amène le sujet à déployer son désir dans ses relations avec les autres.

• L'écoute des vécus corporels

Les images utilisées en psychanalyse sont subjectives : elles sont identiques à des séquences de rêve. Elles contiennent la même force poétique, détiennent les mêmes énergies de métamorphose. Il s'agit d'images vivantes, ouvertes et fluides, d'images en mouvement, riches de sens et de potentialités. Le recours aux images intérieures facilite l'expression de ses ressentis (sensations, émotions, intuitions et sentiments). L'*image subjective* est interne, à la différence des imageries externes véhiculées dans la culture par la société, le groupe, la famille ou le couple. Elle est un *processus*, elle est mobile et évolutive.

> Un enfant exprime les sensations et les images qui émergent en lui lorsqu'il parle de sa place dans sa famille. « Je suis un papillon épinglé au mur. Un papillon tout blanc sur un mur blanc. J'imagine que mes parents sont des petites souris. Ils viennent me ronger les ailes. Je suis paralysé, ça fait peur. »

L'enfant se perçoit comme un objet de décoration. Invisible dans le décor familial, il n'existe pas. La blancheur du mur évoque un état d'isolement : l'enfant a perdu le contact avec lui-même et avec l'environnement humain. Les parents viennent « grignoter » les forces vives de l'enfant, sa confiance et ses capacités d'autonomie, c'est-à-dire ses possibilités d'envol.

---

1. Dolto F., *Ibid.*, p. 23.

> À plus de trente ans, Irène vient consulter pour des difficultés à concevoir et porter un enfant. Après plusieurs semaines, lors d'une séance, la psychanalyste informe sa patiente qu'au moment où elle lui parle, elle a l'image d'une petite fille sanglotant, recroquevillée dans le coin d'une pièce. Irène est très émue. Elle sent son corps se rigidifier et parle d'un « grand vide intérieur ». Son corps est « creux ». Elle se ressent comme « un baigneur en Celluloïd ». Seuls ses yeux sont mobiles. Son cou est raide, ainsi que tout le reste de son corps. Cette prise de conscience est terriblement douloureuse : « Je ressens une douleur physique incroyable », dit Irène.

Par la douleur physique, le corps témoigne de la grande douleur psychique, ici liée à la conscience pour la jeune femme d'avoir été manipulée comme une poupée. Dans certaines familles, le sujet n'existe pas pour lui-même. Il lui est demandé exclusivement de se conformer aux rituels du groupe. Ces codes institués par la famille sont insensés, ils ne sont pas humains : l'enfant ne les comprend pas et ne peut pas se constituer intérieurement comme sujet libre et différent.

Enfant, Irène ne comprenait pas les règles de sa famille. Elle se sentait assimilée à l'enfant-instrument de sa mère, qui « jouait à la poupée » avec elle : sa mère n'était pas en relation avec elle. Les « yeux vivants » d'Irène, réduite à être le « baigneur de sa maman », expriment la conscience aux aguets pour maintenir son humanité. L'enfant était obligée de maintenir une vigilance de tous les instants pour ne pas se sentir disparaître.

> Henri est un homme d'une quarantaine d'années. Au cours de sa psychanalyse, il se remémore des attouchements sexuels répétés de la part de son frère aîné, lorsqu'il était enfant. Un jour, le psychanalyste lui parle d'une sensation d'engourdissement, de froid et d'immobilisme, qu'il ressent quand le patient évoque sa peur des contacts avec ses propres enfants. Une image s'impose alors à Henri, accompagnée de fortes sensations. Il se sent « prisonnier dans un tombeau ouvert ». « Il fait nuit. Le ciel est au-dessus de moi. Je vois les étoiles. Je suis inerte… » Henri dit : « Je suis damné pour l'éternité. » Il ne peut pas bouger : « Je suis comme un vampire, j'ai été contaminé ; si je bouge, je contaminerai les autres. » Il exprime la terreur de l'enfermement, mais se sent condamné à ne plus faire le moindre mouvement, sous peine de revivre une catastrophe…

Ces images expriment la complexité douloureuse de l'*identification à l'agresseur et à l'agression*[1]. Il s'agit d'un écartèlement entre deux pôles opposés. D'une part, Henri se sent profané. Il pense qu'il n'appartient plus au monde des humains, il est immensément triste de se croire « indigne ». D'autre part, Henri se sent « contaminé ». L'agression qu'il a subie enfant a brisé en lui l'accès à la pensée. L'agresseur s'est comme logé en lui, mêlé à son identité. Henri a peur de reproduire ce qu'il sait être meurtrier, il craint de devenir profanateur à son

1. Tomasella S., *La traversée des tempêtes – Renaître après un traumatisme*, Eyrolles, 2011.

tour. Entre ces deux pôles, il ressent un « nœud virulent », qui brûle comme du feu ou de l'acide. C'est le lieu d'une tourmente intérieure : la croyance d'être « damné ».

Avec l'aide des images du corps, les séances de psychanalyse permettent de remettre la pensée en mouvement. Le psychanalyste accompagne la personne à travers ses douleurs. Il est le témoin humain de l'histoire du patient : il lui rappelle comment il est parvenu à rester *vivant*, malgré ce qui lui est arrivé. L'alliance entre le psychanalyste et l'analysant est le fondement de l'éthique : coopérer dans l'émergence de la pensée, pour chercher, puis favoriser, l'accès à la vie et au désir.

• L'autre scène

La musique des mots et l'extase qu'elle procure
ne montrent pas la solidité, mais bien au contraire,
la fragilité de l'accomplissement.

I. Hiribarren, *Lettres au poète disparu*

L'image d'une « autre scène » est utilisée par Freud pour désigner l'inconscient. Cette métaphore très parlante est propice à la prise en compte des multiples dimensions qui constituent l'inconscient. Il existe d'autres réalités, dans un lieu mystérieux qui n'est pas le théâtre le plus apparent de notre existence : d'autres actions, d'autres intrigues, d'autres histoires, dans d'autres décors, d'autres temps, d'autres lieux, avec d'autres personnages, parlant d'autres langages ou d'autres langues, etc.

Un inconscient musical

Au-delà des théories des philosophes et des psychanalystes, chaque être humain, au cours de son existence, vit concrètement l'expérience de l'infinie variété des réalités de l'inconscient. Ces expériences révèlent que la vie psychique, surtout inconsciente, est également riche de *tonalités affectives* (élans désirants, émotions, sentiments). L'inconscient se révèle alors comme un creuset de *pulsations* qui nous animent, dans chaque situation, selon un *tempo* particulier, un *rythme* propre et des *colorations mélodiques* correspondant aux événements tels que nous les vivons ou tels que nous les avons vécus.

D'ailleurs, de tout temps, partout dans le monde, des musiques ont été inventées ou interprétées pour exprimer les émotions et les sentiments humains (colère, fureur, rage ; angoisse, crainte, inquiétude, peur ; abattement, euphorie, exaltation ; allégresse, joie, liesse ; affliction, désespoir, douleur, mélancolie, nostalgie, tristesse, etc.).

L'inconscient n'est pas qu'une affaire de langues parlées et écrites[1] : langue maternelle, langue paternelle, langue de la nourrice ou même cette langue particulière à chacun que Lacan appelait *lalangue*[2]. L'inconscient est constitué de marques et de traces actives, sous-jacentes au langage et le précédant, des traces « aux marges du langage », non pas ineffables, mais « avant le langage ».

Cette « préhistoire » du langage est l'univers musical, le bain sonore de la voix des proches (des parents, plus particulièrement).

Si « la musique aussi est une langue humaine[3] », c'est qu'elle parle à l'âme de tout être humain quels que soient son âge, sa langue, sa culture, son époque et son lieu de vie. Ainsi, nous constituant au plus profond de nous-mêmes, l'inconscient est avant tout une *musique personnelle*, avec ses rythmes, ses mélodies, ses couleurs, ses harmoniques, ses résonances, ses nuances, ses silences, ses accords et ses désaccords… Tout comme la musique, la vie psychique inconsciente est constituée de flux et de reflux, d'élans et de repos, de bonds et de rebonds, de tensions et de résolutions, de conflits et d'apaisements. Elle va tantôt *crescendo*, tantôt *decrescendo*, son tempo s'accélère parfois pour ralentir ensuite, etc. Plus précisément encore, la trame de l'inconscient est un « champ musical », comme les linguistes parlent de « champ lexical ». Ce chant intérieur est composé des courbes rythmiques, des lignes mélodiques, des tonalités et des modalités les plus typiques de chaque sujet, à un moment précis de sa vie.

Ainsi, par exemple, une jeune femme qui traverse un moment de dépression « se sent à plat », « sans entrain » : « plus rien ne danse en elle », « elle n'a plus de pulsation ». Un homme, très soucieux pour son travail, a l'impression que « certaines de ses idées noires frappent sourdement contre lui au rythme infernal d'un marteau-piqueur ». Une femme boulimique a la sensation d'être entraînée dans « une course folle, vertigineuse », comme « une danse endiablée » dans les moments où elle mange jusqu'à l'écœurement. Un homme qui dort mal entend en lui « se répéter inlassablement la même ritournelle » pendant ses insomnies. Un jeune homme amoureux se sent « transporté par une symphonie qui le fait planer comme [s'il était] sur un tapis volant »…

Une personne se caractérise donc par :

- un *champ musical* (primordial et affectif), qui correspond à son expressivité singulière, inconsciente et spontanée, avec toutes ses colorations émotionnelles et ses nuances sensibles ;

---

1. Voir le remarquable travail de N. Abraham et M. Torok sur la langue inconsciente si particulière, multivoque et polyglotte de Sergueï Constantinovitch Pankejeff (1887-1979), constituée dans son enfance à partir des expressions des membres de son entourage, parlant différentes langues européennes : *Le verbier de l'homme aux loups*, Flammarion, 1976.
2. Selon Lacan, langue propre à chacun d'entre nous, avec son vocabulaire, sa syntaxe, etc.
3. Quignard P., *Tous les matins du monde*, Gallimard, 1991, chap. 12.

- un *champ lexical* (construit dans le contexte familial et socioculturel), qui détermine sa façon de parler ou d'écrire, donc de s'inscrire dans la société, y compris à partir de codes préexistants.

Pour exprimer son unicité créative, le patient se met à l'écoute de sa musique personnelle (sensations, rythmes, pulsations, mélodies), autant qu'à la recherche de ses paysages intérieurs (images, panoramas, perspectives, scènes intimes), tous en deçà de ses conditionnements culturels…

L'écriture des grands romanciers, poètes et dramaturges est souvent qualifiée de « musicale ».

> *« Victor Hugo ? Quelle écriture ! C'est musical. Tous les grands auteurs écrivent comme de la musique… Chaque phrase est une splendeur d'invention : ça chante[1] ! »*

Charles Baudelaire explicite comment la création poétique constitue un phénomène très complet. Dans son sonnet *Correspondances*, il met en valeur le *foisonnement sensoriel* et la *profusion du monde sensible*. Cette dimension des sens est fondamentale, car elle coexiste avec le monde de l'inconscient. Nous allons donc suivre cette voie étroite et sinueuse pour partir à la découverte de notre inconscient, à travers différents témoignages…

Débusquer ces fantaisies qui peuplent notre inconscient

Je ne sais en quels temps c'était, je confonds toujours présent et passé
Comme je mêle la mort et la vie – un pont de douceur les relie.

Léopold Sédar Senghor, *Éthiopiques*

Nous avons noté que l'inconscient se manifeste souvent de façon détournée ou incongrue, par des messages étranges ou des signes surprenants : rêves, lapsus, actes manqués, oublis, bévues, troubles, etc. Nous avons perçu que l'inconscient est aussi un formidable réservoir d'inspiration pour l'invention sous toutes ses formes. Les formations de l'inconscient d'une personne ne sont pas celles d'une autre : elles expriment sa singularité.

1. Propos de Jacques Higelin, le 18 octobre 2010, sur France Musique.

• L'homme que je ne suis pas

Un fantasme désigne une construction imaginaire. Le propre du fantasme est d'échapper au réel, d'exclure la réalité et surtout la possibilité de contact avec elle. Si la fantaisie et le rêve expriment les désirs de la personne, les fantasmes manifestent surtout ses besoins et ses pulsions.

> *« Là où il y a fantasme, il y a refoulement. […] Les fantasmes comme les mythes sont là pour faire écran devant une réalité amère. Les fantasmes s'efforcent de toute leur puissance de parure de couvrir le drame, d'en assourdir le bruit*[1]*. »*

Un fantasme est une production artificielle dont le but est de camoufler la réalité. Il est à l'origine de nombreuses fausses croyances, auxquelles l'individu peut préférer s'accrocher.

Comme beaucoup de femmes qui ont grandi avec un père, des frères, des oncles arrogants ou qui ont été écrasées par la place prépondérante que leur mère accordait aux garçons, Sofia aurait préféré être un homme. Toute son existence s'est construite autour d'une revendication à faire entendre et d'une revanche à prendre : à défaut d'être un homme, elle veut être meilleure qu'eux.

> Lorsqu'elle commence sa psychanalyse, Sofia vient de prendre sa retraite. Elle se sent très déstabilisée par son nouveau rythme de vie. En même temps, elle déplore les nombreux problèmes de santé qu'elle a depuis qu'elle a arrêté de travailler. Très déprimée, Sofia consacre les premières consultations à critiquer l'environnement matériel qui l'entoure. Elle passe ainsi plusieurs séances à déprécier les peintures accrochées au mur, une par une, de manière systématique. Cela lui permet de commencer à percevoir que la mort, l'immobilité et l'enfermement qu'elle semble y trouver sont, en réalité, en elle. En fait, Sofia est très en colère contre elle-même.

Quelque temps plus tard, Sofia se rend compte que sa vie professionnelle a été pour elle le terrain privilégié, si ce n'est unique, pour affirmer sa valeur. Elle travaillait beaucoup ; elle faisait tous les efforts nécessaires pour être irréprochable et surpasser ses collègues masculins. Cette immense tâche lui a laissé peu de repos durant sa carrière professionnelle.

> Après avoir retenu ses larmes pendant des décennies, Sofia laisse s'échapper son chagrin en flots douloureux. Elle pleure aujourd'hui le fait d'avoir consacré tant d'énergie à son travail et d'avoir été si seule, en fin de compte.

Sofia perçoit aussi comment sa peur de gêner et sa volonté de ne pas déranger les autres l'ont peu à peu confinée dans un isolement. C'est elle, maintenant, qui se sent rejetée et exclue.

---

1. Torok M., « Le fantasme », *Une vie avec la psychanalyse*, Aubier, 2002, p. 91.

> Avec le recul, Sofia s'interroge sur ce qu'elle s'est imposé à elle-même. Elle s'aventure à fouiller les tiroirs, les placards et les pièces condamnés de son histoire, ces lieux oubliés où elle n'était plus allée fureter depuis des décennies. Petit à petit, elle dessine elle-même le « schéma directeur » qui a organisé sa vie de femme.
> Sofia naît après la disparition de son frère aîné, mort en bas âge. Son père n'avait alors pas réussi à faire le deuil de son fils, décédé à la suite de brûlures lors d'un accident. Il demande donc inconsciemment à sa fille de remplacer le garçon disparu brutalement. Sofia reçoit inconsciemment cette demande non dite, qui préside à sa conception, comme un impératif catégorique auquel elle croit ne pas pouvoir échapper.

Toute son enfance, toute son existence est une tentative pour être à la hauteur de l'exigence inaugurale de son père. Sofia s'y est contrainte pour ne pas décevoir ses parents. Elle repère à quel point toutes ces années durant lesquelles elle s'est forcée à correspondre à ce que son père attendait d'elle, puis à faire mieux que ses collègues hommes, l'ont épuisée et usée…

> Sofia découvre également qu'elle a su préserver une part intacte en elle. Curieusement, la petite Sofia s'évanouissait souvent. Elle appréciait ces moments de « syncope », ces crises d'épilepsie durant lesquelles elle pouvait échapper à la trop dure « loi » d'être une autre.

Aujourd'hui, Sofia constate qu'elle n'a plus besoin d'avoir recours à ces symptômes neurologiques impressionnants ; elle est heureuse de pouvoir se passer de neuroleptiques. Même si elle se sent encore très seule, elle développe la part enfouie de son être, sa féminité créative et heureuse. Sofia réalise de belles peintures sur soie[1] ; elle participe activement aux activités d'une association humanitaire en faveur des exilés ; elle s'accorde enfin du temps pour prendre soin d'elle…

Le cheminement de Sofia concernant les manifestations de son inconscient est intéressant :

- dans un premier temps, elle maintient le contrôle rationnel qui lui a permis de réussir une brillante carrière professionnelle et refuse toute possibilité de s'ouvrir à sa sensibilité, donc à son inconscient ;
- dans un deuxième temps, sa muraille se fissure, puis cède. Sofia accède à des souvenirs enfouis, aux sensations souvent douloureuses qui y sont rattachées, et retrouve la trame profonde de son histoire singulière ;
- dans un troisième temps, Sofia se laisse aller, se détend, perçoit qu'elle n'est pas en danger, même si elle arrête de tout surveiller. Elle prend alors contact avec les ressources créatives de son inconscient.

1. Il est intéressant d'entendre aussi « peinture sur soi » : s'exprimer par la peinture…

Cette question de l'identité sexuée inconsciente, en opposition avec soi-même ou en rivalité avec les autres, peut prendre d'autres formes, parfois plus directement liées à la vie affective et sexuelle.

• La femme cachée en moi

Un des apports de plus d'un siècle de psychanalyse concerne la réalité d'une part féminine et d'une part masculine chez tout être humain, indépendamment de sa sexuation. Même si cela semble acquis d'un point de vue théorique, il est moins aisé de laisser venir à la conscience cette part autre en soi, et de l'accepter.

Amir est un brillant homme d'affaires d'une trentaine d'années, affable, enthousiaste et sympathique. Il consulte parce qu'il souffre de solitude, malgré les nombreuses occasions de sorties et de mondanités dont il profite autant qu'il peut. « Ma vie n'a pas de sens », déplore-t-il. Son exceptionnelle réussite professionnelle et sociale ne le rend pas heureux, pas plus que son éclatante « réussite sexuelle ». Amir est un grand séducteur, qui conquiert de très nombreuses femmes avec facilité. Il précise être devenu « un expert des jeux sexuels » : il les leur propose pour les appâter et se faire passer auprès d'elles pour un homme irrésistible.

> Pourtant, Amir n'a jamais aimé une femme, il n'est jamais tombé amoureux. Il collectionne les conquêtes, les aventures, les corps, mais n'a pas encore vécu de relation suivie. D'ailleurs, il a tendance à affirmer que « les femmes sont bêtes ». Comment sont ses relations avec les hommes ? « Très bonnes », dit-il. Il a de nombreux amis, et les seules personnes qu'il ait vraiment aimées sont des hommes, souvent plus âgés que lui.

À son être défendant, Amir prend conscience de la place centrale qu'occupent certains hommes dans sa vie affective. Il comprend que la libido[1] n'est pas forcément directement sexuelle et génitale. La sienne est orientée vers les hommes. Ses jeux érotiques avec les femmes sont-ils un dérivatif ?

> Amir découvre petit à petit, non sans réticences, qu'il s'ingénie à donner aux femmes le plaisir qu'il aimerait qu'un homme lui donne. Cette information était tapie au fond de lui, bien camouflée par les ruses de sa censure morale et sa puissance de refoulement. Au fond, il se sent femme, il aimerait être une femme, désirable pour un homme.

1. Depuis Freud, les psychanalystes utilisent le terme *libido* pour désigner l'énergie psychique. Elle désigne plus largement la force de vie présente en chacun.

> Alors, qu'en est-il de sa sexualité avec ses conquêtes féminines ? Elle est, chaque fois, un acte de bravoure pour se montrer méritant et valeureux aux yeux de son père, qui compte tant pour lui, et de ses amis masculins plus âgés, qui ont eux aussi une très grande place dans son existence. « J'étais devenu un spécialiste de leurs fantasmes : je les appliquais à la lettre. »

Pour Amir, homme du Maghreb, cet aspect de sa vie intérieure n'est avouable qu'auprès de son psychanalyste. Il ne pense pas pouvoir en parler, même à son meilleur ami. « J'ai trop peur du jugement des hommes que je connais, surtout de mon père. Il me tuerait s'il savait cela. » Vraiment ? Il insiste : « Oui, je ne plaisante pas ! »

> Néanmoins, même si Amir ne se sent pas capable de vivre sa vie extérieure en accord avec son intériorité révélée, il connaît désormais les fondements de sa « chasse à la femme » et les comportements artificiels qui en découlent.
> Il préfère alors faire une pause et prendre le temps d'attendre qu'une femme le touche, l'émeuve pour autre chose que pour de la sexualité. Il est sûr que la femme sensible et désirante qu'il a dévoilée *en lui* saura entrer en amitié avec une autre femme, et que de cette relation-là pourra, peut-être, naître un amour véritable.

Pour l'instant, dans sa vie professionnelle, Amir décèle qu'il est devenu beaucoup plus enclin à travailler avec des femmes, à les considérer d'égales à égal, à accepter leur intelligence, à accueillir leurs idées et leurs suggestions…

Amir a fait un long chemin pour aller à la rencontre de la femme qui « se cachait » en lui, grâce à une redoutable mise en lumière d'un grand pan de son inconscient. « Rien ne sera comme avant, dit-il, je ne suis plus le même… »

Même si, suivant les cultures et les contextes sociaux, les hommes ne peuvent pas facilement affirmer ou simplement exprimer leur part de féminin intérieur, Amir a pu développer en lui un univers neuf de sensibilité, qui ne demandait qu'à s'épanouir et dont il est fier aujourd'hui.

• Comprendre que « je » est désir

Deviens qui tu es.

Pindare

L'expérience clinique favorise une découverte sans cesse renouvelée, à chaque thérapie, avec chaque patient : la clé de l'existence de tout sujet humain est le *désir*. Ni pulsion, ni besoin, ni demande, ce désir profond dit l'être réel. Il se manifeste souvent en creux.

L'image du « creux » indique ce que je ne suis pas ou pas encore, ce que je n'ai pas ou pas encore, ce que je n'exprime pas, mais qui pourtant est là et me

constitue. La métaphore du « négatif » désigne, comme en photographie, ce qui est potentiel et qui peut être révélé. Elle peut évoquer aussi une dimension encore plus vaste : infini insaisissable et impossible à maîtriser ; passé à jamais révolu ; monde du subtil et de l'invisible qui m'échappe tout en m'environnant…

Nourrisson, enfant, adolescent, adulte, vieillard, femme, homme, quelles que soient sa culture, son orientation sexuelle, la philosophie dont il est proche, sa confession, chaque être humain est une personne, chaque sujet est unique. Il est le seul à pouvoir dire « je », en son nom : je sens, je désire, je pense, je vis, je suis, etc.

À plus de quarante ans, Cassandre vient de nouveau consulter après deux premières périodes de psychanalyse qui lui ont déjà beaucoup apporté. Très vive et décidée, Cassandre est familière des formations de son inconscient, jusque dans ses symptômes physiques et psychiques. Elle est à l'aise avec les réalités de sa vie intérieure et se met facilement à la recherche du sens caché de ce qui la préoccupe, même dans ses relations avec ses collègues et avec ses proches. Elle bénéficie d'une vraie souplesse, qui lui permet de s'interroger sur ses intentions réelles, sur sa participation aux conflits ou aux différends, sur sa position de fond et sur sa responsabilité, qu'elle engage avec courage dans ses prises de parole et dans ses actes, autant au travail que dans sa vie privée.

Après un divorce, un déménagement et une formation pour devenir cadre dans une administration, Cassandre se sent parfois perdue entre ses repères d'hier et ceux d'aujourd'hui, qu'elle est en train d'inventer et de mettre en place. Par ailleurs, un de ses collègues lui fait une cour assidue, qui la gêne sans qu'elle comprenne pourquoi. Certes, il est marié, mais au-delà de l'incongruité de sa démarche de séduction, ses avancées vers elle se concluent chaque fois par un recul silencieux, suivi d'une pause dans leur relation.

> Cassandre comprend que ce n'est pas à elle de « faire tout le travail à la place de l'autre », de « ramer pour deux », de s'engager pour lui, etc. Quoi qu'il lui en coûte, elle renonce à ce début de relation trop bancal et repère que, dans son histoire avec ses parents, sans cesse en mésentente, elle a dû chaque fois faire l'effort d'aller vers eux pour être considérée et entendue, quand elle pouvait l'être.

Un autre aspect de son existence l'amène à s'interroger : Cassandre a une parole vraie, franche, directe. Elle dérange souvent, dans ses relations professionnelles surtout, et craint d'être « mise sur la touche ». Cassandre découvre qu'au fond de son inconscient se nichait encore une croyance invalidante : elle ne peut être légitime que si elle se conforme aux attentes (individuelles ou sociales) des autres…

> Cette révélation, d'abord perçue comme une désagréable surprise, la soulage. Plutôt que de faire profil bas et de chercher à se conformer à un modèle de bienséance, Cassandre comprend qu'au contraire, sa liberté d'être humain ne peut se laisser ligoter et raboter. Commence pour elle une phase d'acceptation profonde de la personne qu'elle est, et de l'impact positif sur les autres de sa parole sans détour. Si elle les interpelle sur leurs incohérences ou leurs erreurs, ce n'est pas pour leur être désagréable, mais par respect pour eux et pour favoriser la qualité de leur relation.

Cassandre affirme sa pensée, qui devient de plus en plus personnelle, de plus en plus précise et claire. De fil en aiguille, cette qualité de contact humain avec la réalité et avec les autres génère des effets positifs, y compris dans ses relations avec ses enfants, qui la trouvent transformée, et avec son nouveau compagnon, qui dispose de l'espace nécessaire pour développer avec elle un amour d'une grande profondeur. Heureuse, légère, rayonnante, Cassandre arrête sa psychanalyse.

Comme beaucoup d'autres femmes et hommes, Cassandre a progressivement découvert qui elle était vraiment à partir de ses *élans de vie* et de ce qui lui semblait essentiel, qu'elle a pu incarner.

Mieux se connaître et s'ouvrir aux réalités subtiles du psychisme, notamment à celles de l'inconscient, permet de ne plus être uniquement préoccupé et encombré par soi-même. Une nouvelle façon d'exister s'invente, qui crée entre soi et l'autre un espace de liberté et de confiance, espace qui permet aux proches d'exister, de s'exprimer et de s'épanouir. Chacun peut vivre ses élans et se mettre en mouvement vers la *connaissance* (de soi, d'autrui et du monde).

L'histoire de Cassandre n'est ni un miracle, ni un conte de fées. Elle correspond, avec ses spécificités, à bien d'autres voyages vers et à travers l'inconscient. Partir à la recherche des manifestations de son inconscient favorise les métamorphoses et débouche sur *plus de vérité* sur soi-même et sur son histoire, donc sur plus de liberté, de joie, d'éthique, de création et d'amour. Tout cela n'est pas du tout théorique : l'ouverture à l'infini de l'inconscient est réellement féconde !

Dans le langage courant, le terme *pulsion* véhicule l'idée de quelque chose d'irrépressible. Or, en psychanalyse, cette notion est beaucoup plus vaste. La pulsion est avant tout une énergie, qui peut être employée à bon escient.

Parfois, un trop-plein d'énergie nous submerge : nous devons alors le « laisser sortir », nous en débarrasser d'une manière ou d'une autre. Au quotidien, nous trouvons chacun des façons différentes de procéder : certains choisiront d'aller faire du jogging en forêt, d'autres auront des fous rires nerveux à tout propos, d'autres encore chercheront des noises à leur conjoint afin de déclencher une dispute… La plupart du temps, l'expulsion de cette énergie ne pose pas de réel problème. Néanmoins, elle peut parfois prendre des chemins plus pernicieux et nous conduire à commettre des actes ou à prononcer des paroles que nous regrettons par la suite.

En prenant progressivement conscience de ces débordements, nous pouvons les sentir arriver et tenter de les canaliser pour les mettre au service de nos projets et ambitions. Cette meilleure connaissance de nos pulsions nous permettra d'en faire des alliées et de ne plus (trop) nous laisser dépasser.

Jean-Charles Bouchoux

CHAPITRE 2

LA PULSION : C'EST PLUS FORT QUE MOI !

Par **Jean-Charles Bouchoux**

Quand le corps est sous tension…

Lorsque notre estomac est vide, une irritation se crée au niveau de l'organe qui a besoin de se remplir à nouveau. Notre corps se met alors sous tension : il envoie un signal de faim à notre psychisme et lui impose d'élaborer un désir. En recevant ce signal de faim, nous pensons à ce que nous souhaitons manger en fonction de nos goûts (sucré, salé…). Nous pouvons aussi décider de ne pas tenir compte de ce signal si nous sommes au régime. Quoi qu'il en soit, ce qui compte pour l'estomac, c'est d'être entendu ; ce qui importe pour l'organisme, c'est de revenir à un état sans tension.

La stimulation qui nous fait réagir peut-être interne (la faim, par exemple) ou externe (une agression, une demande ou toute excitation venant de l'extérieur). Nous nommerons *excitations endogènes* les stimuli provenant de l'intérieur de notre organisme et *excitations exogènes* ceux qui viennent de l'extérieur.

S'il est plus ou moins possible d'échapper ou de se protéger des excitations exogènes, par exemple par la fuite, il semble impossible de se soustraire à la prise en compte de ses besoins internes.

La pulsion est l'énergie, la force qui nous pousse à réagir face à l'excitation pour faire disparaître la tension qu'elle provoque.

Tout besoin, pensée, désir ou aversion entraîne en effet une réaction de l'organisme qui se met sous tension. Or un excès de tension, c'est-à-dire d'énergie (tant d'un point de vue physique que psychique), nous met en danger. Cette énergie doit coûte que coûte être déchargée vers l'extérieur, car nous risquons d'atteindre un état de souffrance si nous dépassons notre seuil de tolérance.

Aussi notre organisme est-il sans cesse à la recherche de manières d'éliminer ces tensions. Les moyens dont il dispose pour cela sont le passage à l'acte[1], le rêve, le lapsus et les actes manqués, la somatisation[2] et tous les autres mécanismes de défense du psychisme que nous étudierons plus loin. À l'extrême, il peut aussi tenter de ne plus produire aucune tension, quitte à ne plus agir du tout, comme dans les cas de neurasthénie[3].

La structure de la pulsion

Selon S. Freud dans « Pulsions et destins des pulsions », la pulsion se caractérise par sa poussée, sa source, son but et son objet.

La poussée

La poussée est le moteur de la pulsion, ce qui nous pousse parfois à passer à l'acte de manière irrépressible.

La source

La source est l'origine physique de la pulsion. Cette dernière, quelle qu'elle soit, naît toujours d'un besoin au sein de notre organisme. Dans l'exemple de la pulsion de faim, la source est l'estomac ou le besoin de nourriture.

Le but

Le but de la pulsion est la satisfaction du besoin. Si la source est physique, le but est psychique. Le psychisme transforme si possible le besoin physique en désir mental, ce qui fait dire à Freud : « Le concept de pulsion nous apparaît comme un concept limite entre le psychique et le somatique[4]. »

Dans l'exemple de la faim, le but originel est la satiété (même si le but final diffère d'une personne à l'autre : envie d'un morceau de viande, d'une part de gâteau, etc.).

L'objet

L'objet est le moyen par lequel l'organisme parvient à son but (revenir à un état sans tension), ce dans quoi la pulsion va pouvoir se décharger.

---

1. On entend par *passage à l'acte* toute action contraire aux bonnes mœurs mais que l'on ne peut s'empêcher de faire, comme gifler son enfant quand on est excédé alors que l'on a choisi une éducation non violente.
2. Dans les psychosomatisations, le corps est pris comme moyen de décharge de l'énergie, ce qui peut se traduire par des migraines, des tremblements, de l'eczéma voire des affections plus graves…
3. Le neurasthénique est dominé par un état de fatigue et de tristesse intense, il évite d'agir et semble souvent apathique.
4. Freud S., « Pulsions et destins des pulsions », in *Métapsychologie*.

Dans l'exemple de la faim, l'objet est le morceau de viande, la part de gâteau ou tout autre aliment qui nous fait envie. Celui qui est au régime peut aussi décider de boire un grand verre d'eau pour ne pas manger. Dans ce cas, l'objet sera le verre d'eau.

Nous le voyons dans l'exemple de la faim, pour une même pulsion, l'objet peut être différent. De la même façon, un même objet peut servir à la satisfaction de différentes pulsions : un aliment peut par exemple nourrir, procurer du plaisir ou rassurer.

Prenons maintenant l'exemple d'une dispute au sein d'un couple.

> Maxime rentre énervé du travail. Il a passé une très mauvaise journée, son patron était d'humeur exécrable, et ses clients ont passé leur temps à dénigrer ce qu'il leur proposait. Une fois chez lui, il s'en prend à sa femme parce que le dîner n'est pas prêt. Leur fils Tim assiste à la dispute et s'enfuit dans sa chambre.
> Une fois calmé, Maxime vient voir le garçon et lui explique : « Quand je me suis énervé tout à l'heure avec maman, c'était plus fort que moi. J'avais passé une mauvaise journée et j'étais très en colère. Je n'ai malheureusement trouvé que des paroles blessantes comme moyen de l'exprimer, et ta maman s'est trouvée sur mon chemin. Bien sûr, j'ai conscience que je suis allé trop loin et je me suis excusé. Tout va bien maintenant, nous nous sommes réconciliés… »

Dans le cas de la dispute des parents de Tim, Maxime se laisse dépasser par une pulsion colérique. La source est son état de tension psychocorporelle, son but inconscient est de décharger cette tension au moyen de paroles blessantes (celles-là mêmes qu'il n'a pas osé dire à son patron ni à ses clients), et l'objet de sa colère est sa compagne.

Pulsions du moi et pulsions sexuelles

S. Freud distinguait deux sortes de pulsions : les pulsions d'autoconservation et les pulsions sexuelles. Dans tous les cas, il précise que ces pulsions ont deux pôles : l'un physique (la source) et l'autre psychique (le but).

Les *pulsions d'autoconservation* sont les pulsions issues des besoins de l'individu pour rester en vie (boire, manger, dormir…). S. Freud les nomme aussi *pulsions du moi*.

Les *pulsions sexuelles* sont toutes les autres pulsions. S. Freud leur attribue une énergie sexuelle et les nomme *libido*. Il ne faut cependant pas prendre le terme *sexuel* dans son acception la plus courante. Les pulsions d'agressivité ou les pulsions d'angoisse sont des pulsions sexuelles au sens où elles sont physiologiques.

Le nourrisson qui ressent un besoin de satiété appelle pour qu'on le nourrisse. Rapidement, si sa demande n'est pas satisfaite, son besoin se transforme en

angoisse et il hurle. Lorsque le sein ou le biberon se présente, il s'apaise. Le nourrisson attribue alors son soulagement à l'objet qui l'a apaisé. Si une nouvelle angoisse se présente, cette fois non pas liée à une pulsion d'autoconservation comme la faim, mais à une pulsion nerveuse (peut-être le besoin d'évacuer un surplus d'énergie), l'enfant appelle de la même façon. Les mères savent bien que rien ne saura tranquilliser leur enfant aussi bien que leur présence, le sein ou le biberon. Ainsi, le nourrisson est rassuré par un même objet (le sein ou le biberon) pour deux pulsions différentes (la faim et le besoin d'évacuer un surplus d'énergie).

Toutefois, si personne ne vient, l'enfant trouve par lui-même le moyen de se rassurer en utilisant son pouce, un coin de couverture ou tout autre objet à porter à la bouche. Donald Woods Winnicott, psychanalyste anglais, parle alors d'*objet transitionnel*, dans la mesure où ce dernier permet la transition entre la mère et la découverte du monde extérieur. Ainsi, l'évolution de l'homme se fait en fonction de ses besoins, des exigences posées par son environnement et des objets qu'il trouve pour satisfaire ses besoins.

Pour S. Freud, les pulsions sexuelles s'étayent sur les pulsions du moi, c'est-à-dire qu'elles prennent appui sur les voies que ces premières ont déjà empruntées pour s'évacuer.

Le bébé a déjà constaté que le fait de téter (la voie orale) était un bon moyen de combler sa faim et d'apaiser l'angoisse. Il réitère donc ce geste pour calmer ensuite une pulsion nerveuse (une angoisse non liée à la faim). Pour une *source* et un *but* différents, l'*objet* peut être identique, puis différent (si le nourrisson trouve un objet de remplacement comme une tétine ou un doudou). La seule chose qui compte pour le nourrisson est de se libérer de la tension liée à la pulsion, et donc d'évacuer cette pulsion.

Les méandres de l'esprit humain

• Première topique

C'est en cherchant à comprendre ses rêves que S. Freud invente la notion d'*inconscient psychique*. En 1900, il publie *La science des rêves*[1], ouvrage dans lequel il s'interroge sur la formation de ces scènes nocturnes que le rêveur n'a pas consciemment commandées. Il en déduit l'existence d'un inconscient régi par ses lois propres et invente la *première topique*[2] en repérant trois instances (l'inconscient, le préconscient et le conscient), dominées soit par le principe de plaisir, soit par le principe de réalité.

---

1. Cet ouvrage sera plus tard renommé *L'Interprétation des rêves*.
2. Une topique est une représentation abstraite du psychisme.

Nos pulsions inconscientes tentent de nous amener à la satisfaction immédiate de nos désirs ; il s'agit du *principe de plaisir*. Néanmoins, comme ces désirs ne peuvent pas toujours être assouvis, une autre instance compose avec la réalité, soit en les refoulant, soit en les modifiant ; il s'agit du *principe de réalité*. Ainsi, le principe de plaisir nous pousse vers la réalisation de nos pulsions, tandis que le principe de réalité adapte nos besoins en fonction des normes morales ou sociales et des possibilités qui s'offrent à nous. Ce sont ces deux principes, parfois opposés, qui formeraient la structure de notre psychisme.

Quand le petit enfant veut quelque chose, il le prend : il n'est régi que par le principe de plaisir. Quand l'adulte veut quelque chose, il doit d'abord payer le prix de son désir et se conformer aux codes en vigueur, au nom du principe de réalité.

L'inconscient

L'inconscient est gouverné par le principe de plaisir. Il n'est pas concerné par le temps qui passe, et ne connaît ni loi ni interdit. Il est gorgé d'énergie psychique qui n'a pas été symbolisée, c'est-à-dire qui n'a été mise ni en mots, ni en pensées, ni en concepts, ni en images.

Au nom du principe de plaisir et du besoin de décharger les tensions, les pulsions ne demandent qu'à s'exprimer vers l'extérieur. C'est pour cela que le psychisme doit élaborer un désir. Dès lors que la pulsion entre en conflit avec le principe de réalité, notamment les valeurs morales de l'individu, elle est refoulée par une sorte de censure dans l'inconscient, comme oubliée.

Le préconscient

Le préconscient est situé à mi-chemin entre l'inconscient et le conscient. Sa censure joue le rôle de juge. Elle vérifie que les pulsions qui tentent de s'exprimer depuis l'inconscient sont bien en adéquation avec les valeurs morales de la personne. Si c'est le cas, elle autorise leur passage ; sinon, elle les refoule.

> Christian voudrait exposer à son psychanalyste son rêve de la nuit précédente, mais il est incapable de le raconter, même s'il l'a « sur le bout de la langue ». Pourtant, il lui semble que ce songe était important.
> Comme rien ne lui revient, il finit par abandonner et parle d'autre chose. Plus tard, une moto passe dans la rue en pétaradant, Christian s'exclame : « Ça y est, cela me revient, dans mon rêve, je faisais de la moto ! »

Christian est capable d'évoquer son rêve et se rappelle qu'il est important. Son rêve n'est donc pas oublié. Toutefois, il n'est déjà plus conscient : situé dans le préconscient, il est en train d'être refoulé. Ce n'est que grâce à un élément du rêve se présentant dans la réalité que le songe refait surface.

Le conscient

Le conscient est l'instance psychique qui gère le raisonnement et la réflexion. C'est donc dans notre conscient que se joue notre capacité à réfléchir, à faire des choix et à nous concentrer sur une tâche.

Si l'inconscient n'est gouverné que par le principe de plaisir, le conscient est à l'inverse régi par le principe de réalité. Il doit composer entre les pulsions qui remontent de l'inconscient, les valeurs morales gérées par la censure du préconscient et les possibilités offertes par le monde extérieur.

Le conscient est situé entre le préconscient et l'inconscient d'un côté, et le monde extérieur de l'autre. Un mécanisme de protection du psychisme gère les stimuli en provenance de l'extérieur (qui pourraient faire naître des pulsions, d'angoisse par exemple) et nous offre une approche filtrée du monde. Lorsque nous sommes en confiance, sans doute aspirons-nous à abandonner cette distance.

Si nous rencontrons par exemple un individu que nous n'avons pas l'impression de connaître, nous risquons d'abord d'être sur nos gardes. Cet homme est-il bon ou mauvais, bienveillant ou dangereux ? En fonction de la réponse, nous tiendrons plus ou moins compte des informations issues de cette rencontre. Si nous comprenons que cette personne est folle et si elle nous insulte, ses mots auront peu d'emprise sur nous. À l'opposé, si nous reconnaissons un compagnon de longue date, nous l'aborderons de bon cœur, et s'il nous insulte, ses propos pourront nous froisser, voire nous blesser aisément.

• Deuxième topique

En 1920, S. Freud revoit sa première topique et en propose une autre qui la complète. Elle aussi fait intervenir trois instances psychiques : le ça, le moi et le surmoi.

Le ça

Le ça est totalement inconscient. Tel le petit enfant, il est dirigé par le principe de plaisir : il ne connaît ni loi ni interdit. Formé des désirs de l'individu, de ses besoins, de ses émotions et de ses souvenirs, il tend naturellement vers l'expression de ses énergies. Le ça est gorgé des pulsions d'autoconservation définies précédemment, ainsi que des pulsions sexuelles refoulées.

Le moi

Le moi, essentiellement conscient, est régi par le principe de réalité. Il est le siège de la réflexion et du raisonnement, ainsi que de l'attention.

Le surmoi

Le surmoi[1], essentiellement inconscient, est la partie créée le plus tardivement dans l'appareil psychique. Si le moi commence à s'élaborer dès les premières frustrations, une ébauche de surmoi se forme à partir des premiers interdits. Le surmoi contient, outre nos valeurs morales, les valeurs idéalisées de nos éducateurs. Il impose au moi de s'opposer à toute pulsion contraire à ses valeurs.

Si le surmoi, par son aspect parfois tyrannique, est à l'origine de bien des pathologies psychiques et de bien des angoisses, il est aussi ce qui nous oblige à canaliser nos pulsions et ce qui nous pousse vers un idéal de vie (*moi idéal*).

Lorsque la pulsion entre en conflit avec les interdits du surmoi ou met en danger le psychisme en raison de la trop forte tension qui l'accompagne, le moi s'y oppose. Pour ce faire, il émet une énergie de force égale et de sens opposé à la pulsion, qui oblige au refoulement de cette dernière dans le ça. Comme la pulsion, en tant qu'énergie psychique, est un vecteur de tensions internes, elle devra trouver un chemin d'expression pour sortir de l'inconscient. Ces chemins seront le rêve, les lapsus, les actes manqués, les somatisations ou les mécanismes de défense que nous verrons plus loin.

En piste !

Tous les acteurs de notre psychisme sont désormais en place : le ça « pulse », le surmoi interdit et le moi compose. À partir de cette deuxième topique, nous pouvons mieux comprendre certains de nos comportements.

Que deviennent les pulsions refoulées ?

Le refoulement est un mécanisme de défense du psychisme, qui oblige la pulsion à rester dans l'inconscient. Cette dernière cherche alors un nouveau chemin d'expression pour libérer les tensions qui lui sont rattachées, soit par des mécanismes de défense du moi, soit par les rêves, les actes manqués, les lapsus voire les somatisations.

Parfois, en analyse, une pensée se présente à la conscience. La personne commence à l'évoquer, mais perd le fil de son raisonnement : l'idée disparaît et est refoulée. En procédant à ce refoulement, le psychisme évite l'évocation d'un souvenir qui, par sa nature, pourrait provoquer gêne ou malaise.

---

1. Voir le chapitre suivant, p. 61.

• L'angoisse, symptôme du refoulement

À l'origine, S. Freud pensait que l'angoisse était une réaction aux conditions de déplaisir et que le moi utilisait l'angoisse pour évacuer le trop-plein d'énergie.

Plus tard, il imagine au contraire que le moi subit cette angoisse. Il la recréerait ensuite lui-même, s'en servant comme alerte contre un danger et comme moyen de susciter l'intervention d'un mécanisme de défense. Ainsi, l'angoisse serait produite face à un danger venu de l'extérieur ou face à un danger interne (une pulsion inadéquate).

Dans le cas d'un danger interne, le moi inhiberait la pulsion et l'obligerait au refoulement.

Quant au danger externe, il peut être réel ou réveiller une situation refoulée. Certains, ayant refoulé leur désir pour un de leurs parents, peuvent inhiber tout désir pour qui que ce soit, le désir pour cet autre ressemblant trop au désir refoulé. Cette inhibition des pulsions peut par exemple être à l'origine de l'impuissance, de la frigidité, de l'éjaculation précoce, du vaginisme ou d'infections génitales à répétition. L'inhibition du plaisir peut aussi mener à l'échec scolaire (« fais-moi *plaisir* : fais tes devoirs… ») ou encore à l'anorexie (« fais-moi *plaisir* : mange ta soupe… »). Nous l'avons vu, le neurasthénique inhibe tout désir, car toute nouvelle tension l'entraîne vers la souffrance.

• Rêves, lapsus, actes manqués et somatisation

Freud appelle les rêves la « voie royale d'expression de l'inconscient ». Lorsque la censure du surmoi est endormie, le ça en profite pour exprimer des pulsions suffisamment « déguisées » pour ne pas susciter d'angoisse. Selon lui, les rêves sont destinés à être oubliés, ils ne sont pas un moyen de communication avec le conscient. Si nous cherchons à analyser nos rêves, c'est pour nous permettre d'accepter ce que nous avons refoulé : l'énergie, une fois symbolisée, peut s'écouler sans provoquer d'angoisse. Ainsi, le cauchemar est en réalité un rêve « manqué ». En effet la pulsion, n'ayant pas été suffisamment masquée, génère de l'angoisse, ce qui provoque le réveil.

Nous pouvons aussi nous libérer de pulsions inconscientes en disant ce que nous n'aurions jamais osé dire, dans le cas d'un lapsus, ou en commettant un acte contraire à notre intention avouée, dans celui d'un acte manqué.

> En plein hiver, Jacques part en vacances sous les tropiques. Quand il rentre chez lui, sa région est singulièrement enneigée, à tel point que ses collègues l'appellent pour le décourager de faire les trente kilomètres qui le séparent de son bureau.
> Particulièrement consciencieux, Jacques brave cependant les éléments à contre-cœur et va travailler. Quand il arrive enfin à son bureau après un trajet difficile, il réalise qu'il a oublié les clés de son agence et son portable à son domicile. Il attend donc son premier client, s'excuse puis rentre chez lui.

Si Jacques réfléchissait à ce qu'il vient de vivre, il comprendrait qu'une partie de lui-même ne voulait pas aller travailler, tandis que l'autre exigeait sa présence au bureau. Son acte manqué lui a permis de résoudre son paradoxe intérieur : d'une part il s'est rendu au travail, donc il est en accord avec ses valeurs morales, et d'autre part il a dû rentrer chez lui, donc sa pulsion inconsciente est satisfaite.

Enfin, les pulsions peuvent aussi s'exprimer par le corps sous la forme de maladies psychosomatiques (migraine, eczéma…). Le corps est alors pris comme moyen de se décharger des tensions par l'inconscient.

• La substitution d'objet

Si l'expulsion de la pulsion va à l'encontre des valeurs morales de l'individu, son inconscient peut changer l'*objet* de la pulsion. Lors d'une dispute conjugale par exemple, nous pouvons casser des assiettes au lieu de casser la figure de notre partenaire. Un enfant qui voudrait frapper son petit frère, mais qui aurait peur de perdre l'amour de son parent, peut s'en prendre à son nounours sans risque de représailles. La pulsion trouve ainsi un chemin d'évacuation sans s'opposer aux exigences morales du surmoi ou de l'idéal du moi.

Le *but* d'une pulsion peut également être modifié.

Les pulsions sexuelles peuvent par exemple être redirigées vers des buts créatifs, ou les pulsions agressives vers le sport. Le *but* de la pulsion est alors déplacé vers des objectifs plus acceptables par le surmoi : dans ce cas, l'énergie est évacuée sans risque de culpabilisation.

> Quand Romain et Amélie se séparent après plusieurs mois d'une relation tumultueuse, le jeune homme rentre chez lui et crée un énorme bouquet de fleurs pour s'occuper les mains et l'esprit.
> Peu à peu, il se perfectionne, prend des cours et y passe de plus en plus de temps. En s'adonnant à sa passion, l'*ikebana*, il exprime toute sa sensibilité et son amour éconduit. Le déplacement de sa pulsion amoureuse vers un acte créatif lui évite la dépression.

• Le renversement de la pulsion en son contraire

Si la pulsion peut changer de *but* ou d'*objet*, elle peut aussi être retournée en son contraire. « La transformation d'une pulsion en son contraire ne s'observe que dans un cas, celui de la transposition de l'amour en haine. Amour et haine se dirigeant très souvent simultanément sur le même objet, cette coexistence fournit aussi l'exemple le plus important d'une ambivalence de sentiments[1]. »

La colère peut être également une des phases du deuil ou d'un processus de séparation : il est, semble-t-il, « pratique » pour certains de haïr la personne qu'ils ont aimée puis perdue.

• Les formations réactionnelles

Les formations réactionnelles sont des traits psychologiques de sens contraire au désir originel.

Jacques a passé deux ans auprès de Pierrette, son amie. Quand cette dernière allait mal, elle n'hésitait pas à le culpabiliser, à l'insulter ou à l'humilier devant ses amis. Quand elle allait bien, elle redevenait très séduisante et expliquait à son amant qu'il était l'homme de sa vie, son « évidence[2] ».

Lorsqu'enfin ils se séparent, Jacques, qui nourrissait un amour très fort et inconditionnel pour sa compagne, devient haineux et se retient de lui faire payer tout le mal qu'elle lui a fait.

> Lors d'une séance, son psychanalyste évoque le retournement de son amour en haine, mais Jacques refuse cette explication : « Je n'ai jamais cessé d'aimer Pierrette ; simplement mon amour pour elle est synonyme de souffrance pour moi, car il risque de me ramener vers elle, et elle est allée beaucoup trop loin, j'en ai conscience aujourd'hui. »

Jacques efface donc le numéro de téléphone de Pierrette pour ne pas être tenté de la recontacter. Quand celle-ci cherche à le joindre, il lui répond avec une telle violence qu'elle finit par ne plus l'appeler. Il adopte ainsi ce qu'il appelle la « stratégie du hérisson ».

> Dans la mesure où la présence de Pierrette le met en danger, il développe de l'agressivité à son égard pour se protéger d'elle. Sa carapace, ses épines sont à la hauteur de l'amour qu'il ressent en réalité pour elle. Ce n'est que beaucoup plus tard, quand ses sentiments commencent à décroître, que Jacques peut pardonner en secret à Pierrette. Encore aujourd'hui, même s'il n'a plus besoin de sa haine pour se préserver, il ne prend pas le risque de la fréquenter…

---

1. Freud S., « Pulsions et destins des pulsions », *op. cit.*
2. Voir *Les pervers narcissiques* du même auteur.

Jacques a subi tant d'agressions, de culpabilisations et d'humiliations de la part de sa compagne qu'il ne supporte plus rien d'elle. Désormais, même si elle l'appelle et ne lui dit que des phrases anodines, il la repousse avec agressivité. Il se comporte avec elle comme elle le faisait avec lui à l'origine.

Il a raison quand il réfute l'explication de son psychanalyste : il ne s'agit pas ici d'un renversement de la pulsion en son contraire mais d'une formation réactionnelle. Il la rejette uniquement pour se protéger du mal qu'elle pourrait lui faire.

• La fantasmatisation des pulsions

Les mécanismes purement intellectuels font partie des mécanismes de défense qui ne conduisent pas à l'évacuation des pulsions. Dans la fantasmatisation de la pulsion, la personne revit de façon récurrente la scène génératrice d'angoisse, souvent en se donnant le beau rôle.

> Après s'être fait agresser par son chef de service sans avoir été capable d'émettre un son, Salvador revit la scène une fois de retour chez lui. Il s'imagine alors en train de dire à son supérieur tout le mal qu'il pense de lui.

Dans son fantasme, Salvador est à son avantage, mais ce mécanisme de défense est coûteux en énergie et ne lui fait pas évacuer son angoisse d'abandon. Si Salvador entamait une analyse, il serait certainement amené à parler des événements qui, dans son histoire, l'ont amené à préférer intellectualiser ses problèmes plutôt que de les exprimer.

L'intellectualisation, la dénégation – que nous verrons plus loin – et les autres mécanismes de type obsessionnel mettent à distance le problème en pensée, mais sans vraiment le gérer. Les personnes à tendance obsessionnelle, par leurs rationalisations, pensent sans cesse à ce qui les préoccupe sans toutefois choisir de moyen de s'en dégager. De plus, les problèmes évoqués en pensée sont rarement les vrais problèmes : ceux-là, qu'une difficulté fait ressortir, sont bien souvent reliés à l'enfance.

• L'hystérisation de la pulsion

L'hystérisation d'une pulsion consiste à l'expulser par le corps, *via* une crise de fou rire, une crise de larmes ou une crise de nerfs par exemple.

Longtemps, si les caractères obsessionnels apparaissaient comme masculins, l'hystérie[1] était attribuée aux femmes, peut-être plus habituées à mettre leur corps en scène par le maquillage et les choix vestimentaires. En effet, la personne hystérique met généralement son corps en avant : elle peut par

1. La racine du mot « hystérie » est *utérus*.

exemple s'évanouir quand un problème se présente. À l'extrême, comme dans les cas que décrivait S. Freud lorsqu'il travaillait avec Jean Martin Charcot à l'hôpital de la Salpêtrière, l'individu peut une fois à terre mimer des scènes érotiques. Quand il se « réveille », il ne se souvient de rien, mais se sent bien plus détendu.

Certaines manifestations de l'hystérisation, comme les fous rires, sont bien agréables, même si elles peuvent néanmoins nous mettre parfois dans l'embarras. Qui n'a jamais été pris d'une hilarité irrépressible lors d'un enterrement ou d'une cérémonie très sérieuse ?

> Annie et Estelle assistent à l'enterrement de leur chef de service, avec qui elles s'entendaient bien. Quand le directeur de l'entreprise, connu pour son caractère difficile – il ne s'entendait pas avec la défunte –, vient jeter une fleur dans la fosse, glisse et manque de tomber dans le trou, Estelle et Annie entament un fou rire qui ne les quittera plus avant la fin de la cérémonie.
>
> Plus on les regarde de travers et plus elles rient, entraînant avec elles certains de leurs voisins. Bientôt, l'assemblée se divise en deux : ceux qui sont choqués et ceux qui se retiennent de rire.
>
> L'hilarité d'Annie et Estelle ne traduit pas un manque de respect vis-à-vis de leur collègue, qu'elles aimaient beaucoup. Leur fou rire est juste un moyen de se libérer d'une grande partie de leurs tensions liées à leur tristesse, à la gravité du moment et à leur sentiment d'hostilité envers le directeur.

• Le déni

Le déni est un mécanisme de protection du psychisme qui oblige au refus de la réalité, qu'il s'agisse d'événements extérieurs ou de sentiments.

Tout le monde peut avoir recours au déni de manière temporaire. Il peut arriver que nous déniions avoir prononcé certaines paroles : « Je n'ai jamais dit ça… » Par ailleurs, lorsqu'on nous annonce une catastrophe ou la perte d'un être cher, notre première réaction peut être le refus pur et simple de la réalité : « Ce n'est pas vrai… Je ne peux pas le croire ! » L'information est alors « expulsée », comme si elle n'existait pas. Bien sûr, après l'avoir rejetée, nous finissons par l'intégrer et nous entamons le deuil nécessaire. C'est ce qui nous distingue de certaines pathologies, dans lesquelles le déni peut être entretenu indéfiniment.

Les pervers peuvent aussi dénier leurs propres affects, ou la loi. Quand un pervers sexuel est démasqué, il explique par exemple que s'il a agressé une femme, c'est parce qu'elle était séductrice ou parce qu'elle portait une mini-jupe. Par conséquent, lui n'est pas responsable de ses actes, c'est sa victime la coupable.

Un parent violent envers son enfant peut utiliser l'adage « qui aime bien, châtie bien » pour justifier sa conduite. Il reconnaît le fait de frapper son enfant, mais le déni s'opère quant à l'origine de sa violence : l'adulte fait croire qu'il frappe son enfant non pas pour assouvir des pulsions agressives, mais parce qu'il l'aime. Il évite ainsi la culpabilité en déniant sa responsabilité.

• La dénégation

La dénégation ne doit pas être confondue avec le déni. Dans la dénégation, le fait d'avoir prononcé une parole peut par exemple être reconnu, mais c'est son sens qui sera dénié : « Oui, j'ai bien dit cela, mais je ne le pensais pas… » Dans ce cas, la dénégation permet à l'auteur de ces dires d'éviter la culpabilité qui leur est liée.

• Le clivage et l'identification projective

Nous sommes par essence clivés, ne serait-ce qu'en raison de l'existence d'une sphère psychique consciente et d'une autre inconsciente. Néanmoins, si le clivage peut être vertical, comme présentés lors de l'étude des topiques, il peut aussi être horizontal et couper la personnalité en deux. Le cas le plus extrême est la dissociation de la personnalité. L'individu peut alors abriter plusieurs personnages qui ne se connaissent pas, comme le protagoniste du roman *Docteur Jekyll et M^r^ Hyde*.

Sans en arriver là, nous pouvons cliver notre personnalité et être simultanément une « bonne » et une « mauvaise[1] » personne. Mélanie Klein[2], psychanalyste anglaise, voit dans les premières relations du nourrisson à sa mère l'origine du clivage. Elle nomme l'objet avec lequel le nourrisson entre en relation « le sein », car à ce moment, il n'aurait accès qu'à une vision partielle de sa mère. Quand l'enfant appelle, le sein le rassure. Mais si le sein ne vient pas, il est à l'origine de l'angoisse grandissante du bébé. M. Klein parle alors de phase *schizo-paranoïde.* En projetant sur le sein tant attendu ses pulsions de haine, l'enfant pourrait fantasmer de le détruire, ce qui serait à l'origine d'une grande angoisse. Alors il imagine deux objets : l'un bon (le sein qui rassure), l'autre mauvais (le sein qui, par son absence, l'angoisse). Ainsi, il projette sur l'extérieur son clivage intérieur (on parlera alors de *clivage de l'objet*).

Pour ne pas avoir à se confronter à nos pulsions de mort, et pour éviter un trop grand clivage interne, nous pouvons procéder à un clivage d'objet. Un individu raciste clive par exemple l'objet *société* en deux : les « gentils » qui

1. « Bonne » et « mauvaise » sont entre guillemets, car il ne s'agit pas bien sûr d'un jugement, mais de l'impression que la personne a d'elle-même.
2. C'est une des premières psychanalystes à avoir travaillé avec des petits enfants.

lui ressemblent, et les « méchants étrangers » sur lesquels il peut projeter ses pulsions de haine et son image négative de lui-même, sans risquer d'être rejeté par les siens. Le racisme, qu'il soit racial, social ou sexuel, permet à l'individu de garder un relatif équilibre, malheureusement aux dépens des autres.

Le clivage, s'il évite à certains d'entrer en dépression, est malgré tout à l'origine d'une grande angoisse.

L'évolution psychosexuelle de l'enfant

Pour nous protéger de dangers extérieurs et de désirs intérieurs inadaptés et pouvoir évacuer les tensions, nous utilisons les mécanismes de défense étudiés précédemment. Les choix inconscients de tel ou tel mécanisme ne se font pas au hasard, mais en fonction de notre évolution infantile. La plupart d'entre eux se sont mis en place durant notre petite enfance, de la naissance à six ans environ. Selon S. Freud, « tout se joue avant six ans » et « l'enfant est le père de l'homme ».

Plus la structure psychique que nous avons développée durant notre petite enfance est équilibrée, plus nous pourrons faire face à un conflit ; plus nous aurons éliminé nos angoisses de l'enfance, plus nous serons capables d'accueillir de nouvelles tensions. Voyons comment se structure notre psychisme au cours de nos premières années. Les principaux stades que nous pouvons repérer sont les stades oral et anal, puis le stade phallique lié au complexe d'Œdipe. Notre personnalité est plus ou moins constellée de traits de caractère empruntés à chacune de ces périodes. Nous parlerons de *personnalité orale, anale ou phallique* lorsqu'un individu s'est attardé particulièrement à l'une des périodes correspondantes[1].

• La phase orale

Nous l'avons vu lors de l'étude des topiques : à l'origine n'était que le ça. Quand le nourrisson a un besoin, il exige d'être satisfait dans l'instant. La non-réponse à ses besoins fait grandir en lui son angoisse, qui est proportionnelle au danger encouru (si personne ne répondait à ses attentes, il mourrait rapidement). Ainsi, les premières pulsions de la vie sont des pulsions de faim et des angoisses de mort.

Les premiers rapports au monde se font par la tétée et par les cris, aussi S. Freud nomme-t-il cette phase de la vie, la *phase orale*. Elle s'étend de la naissance à un an environ. Les zones érogènes, celles par lesquelles s'expriment les pulsions et qui amènent au plaisir, sont la bouche et les lèvres.

---

1. Voir « La fixation et la régression » plus loin.

Le psychanalyste Karl Abraham reprend les travaux de S. Freud et précise deux phases : un stade oral précoce et un stade oral tardif.

- Durant le *stade oral précoce*, l'enfant ne se distingue pas du monde qui l'entoure, « pour lui le sein de la mère n'est qu'une partie de lui[1] ». Ainsi, il est le monde, et le monde est lui. Dès les premières frustrations, il découvre cependant sa dépendance et comprend qu'il existe des objets extérieurs à lui, qui ne sont donc pas lui (on parle aussi de *phase objectale*). Progressivement, l'enfant réalise qu'il n'est pas tout et accède à l'altérité.
- Le *stade oral tardif* correspond à l'apparition des dents et au sevrage (il est aussi appelé *stade sadique oral* ou *stade oral cannibalique*). Durant cette période, l'enfant aime mordre. La morsure correspond pour lui à un désir d'incorporation, il s'agit donc plus d'une recherche de socialisation que d'un désir de faire mal. Le bébé a plus ou moins intégré l'existence d'objets « non-lui », donc l'existence d'un autre. Toutefois, il ne connaît que ce que ses sens lui indiquent. Aussi pleure-t-il si sa mère sort de la pièce, car rien ne lui démontre qu'elle existe toujours. De plus, encore fortement identifié à elle, il pense qu'elle porte en elle quelque chose de lui. Ce serait donc une angoisse de morcellement qui l'étreindrait lorsqu'elle disparaît. Pour ne plus l'éprouver, l'enfant doit intégrer l'image de sa mère : même lorsqu'elle est absente, il peut ainsi vérifier sa présence au-dedans de lui. Mais cette évolution ne se fait que plus tard, quand il est capable de se reconnaître lui-même dans une glace, stade que Jacques Lacan nomme le *stade du miroir* (vers dix-huit mois environ).

M. Klein reprend les travaux de S. Freud et de K. Abraham. Elle dégage d'abord une *phase schizo-paranoïde* que nous avons déjà étudiée pour comprendre le clivage. Selon elle, l'enfant doit faire face à :

- des pulsions d'amour formidable pour le sein qui le nourrit et le rassure ;
- des pulsions de haine tout aussi puissantes pour le sein qui le torture par son absence et qui est donc responsable de son angoisse ;
- des pulsions d'angoisse de dissociation dues à ce clivage amour/haine.

Pour le nourrisson, il existe donc deux objets partiels : le « bon sein » qui rassure et le « mauvais sein » qui persécute. Cette distinction lui permet de projeter ses pulsions de haine sur l'un et ses pulsions d'amour sur l'autre.

M. Klein identifie ensuite une deuxième phase qu'elle nomme *dépressive*, durant laquelle l'enfant accède progressivement à l'altérité. Il se trouve alors en butte à ses pulsions paradoxales d'amour et de haine. Pour ne pas risquer de perdre sa mère, il garde sa haine en lui. Cette pulsion morbide, tournée contre lui-même, est à l'origine de sa « dépression ». Cette phase dépressive est surmontée si la

1. Klein M. et Rivière J., *L'Amour et la Haine*.

mère est vécue comme suffisamment bonne et rassurante. Le « bon objet » est alors incorporé durablement, et l'enfant peut continuer son évolution.

La personnalité orale

Les mécanismes de défense utilisés par le nourrisson sont, nous l'avons vu, le clivage et la projection de ses pulsions, mais aussi une forte propension à l'incorporation (identification primaire). En effet, par la tétée, l'enfant pense incorporer le monde qui l'entoure. De plus, il désire rester en fusion avec l'objet aimé, être comme lui. Par ailleurs, la mère est très préoccupée par les besoins de son nouveau-né durant ses premiers mois, aussi n'a-t-il généralement que le temps de penser son désir pour que celui-ci se réalise.

Il suffit de voir un nourrisson pour comprendre ce qu'est une personnalité orale. Cette dernière exige d'être satisfaite dans l'instant, elle ne supporte pas d'attendre. Si on ne répond pas immédiatement à ses désirs, elle hausse facilement la voix. C'est aux autres de la comprendre ; elle dira par exemple : « Je ne devrais pas avoir à te le demander… Tu devrais savoir que… »

La *pensée magique* est un des traits marquants des personnalités orales : elles croient qu'il suffit de penser à un événement pour qu'il se produise. Enfants, nous avions effectivement parfois juste à désirer le sein pour qu'il apparaisse comme par magie.

La personnalité orale évolue dans la toute-puissance de ses désirs : refuser d'y répondre reviendrait à l'en castrer. Aussi celui qui la satisfait est-il un être merveilleux, tandis que celui qui se refuse à la combler devient rapidement un être mauvais. Le clivage étant un de ses mécanismes principaux, la personnalité orale est dans le « tout bon » ou « tout mauvais ». Elle regrette un idéal perdu, tout en pensant que cet idéal ne manquera pas de lui revenir.

Souvent, lors d'une rencontre amoureuse, la personnalité orale idéalise son partenaire. Néanmoins, le compagnon n'étant pas capable de satisfaire l'intégralité de ses besoins, il sera ensuite descendu de son piédestal, passant du statut d'*Être merveilleux* à celui d'*Être banal*, puis d'*Être détestable*. Le lien à l'autre peut se résumer en : « Je t'aime ou je te hais. »

L'hystérisation de la pulsion, la projection et la pensée magique sont des mécanismes de défense typiques des personnalités orales.

• La phase anale

L'énergie sexuelle s'exprime par les zones érogènes, ces endroits de la peau ou des muqueuses qui donnent des sensations de plaisir lorsqu'ils sont sollicités. Si les premières zones érogènes se situaient au niveau de la bouche chez le nourrisson, elles vont se déplacer vers l'anus à partir de la fin de la première année.

Ce nouveau plaisir ne sera pas le seul bénéfice de la période anale. L'enfant peut, en accédant ou pas à ce qui semble être le désir de son parent, le manipuler. Il découvre, en sortant de la pensée magique, une nouvelle forme de pouvoir, le contrôle de soi et de l'autre. De plus, pour la première fois de sa vie, il peut offrir un cadeau à son parent (« S'il te plaît, fais moi plaisir, fais caca dans le pot ! »), cadeau qu'il a de surcroît lui-même produit. Sur le chemin de l'altérité, en découvrant ses excréments, l'enfant accède à l'ambivalence[1] en créant un objet qui provient de son corps : cet « objet-moi » devient un « objet non-moi ».

Là encore, Karl Abraham identifie deux phases :

- le *stade anal précoce*, prédominé par le plaisir de l'expulsion ;
- le *stade sadique-anal*, avec une tendance à la rétention.

Le stade sadique-anal correspond à la résolution de la période durant laquelle l'enfant comprend qu'il existe des objets « non-moi ». Lorsqu'il perçoit enfin objectivement ces objets, il tente de les détruire. Cette pulsion est une tentative pour se séparer de l'objet, tout en gardant une emprise sur lui[2].

L'enfant fait ainsi l'apprentissage de son pouvoir sur l'autre. Durant cette même période, il commence à se reconnaître dans le miroir (c'est le *stade du miroir*, ou *phase narcissique*). Il vérifie son existence dans le regard de l'autre, en même temps qu'il apprend son nom (autour de dix-huit mois). Il commence aussi à dire « non ».

La personnalité anale

> Quand Monique ressent une angoisse, elle appelle son compagnon et le menace : « Dis-moi que tu m'aimes ! Sinon, je sors en discothèque ce soir, et je pourrais bien me laisser tenter par quelqu'un d'autre… » Alors son amant lui dit qu'il est très amoureux d'elle. Rassurée quant à sa capacité à le contrôler, Monique s'apaise. Puis, lorsque de nouveau elle ressent une angoisse, elle tente encore de le manipuler, revenant toujours sur le thème de l'abandon ou de l'infidélité (ce sont en réalité ses propres angoisses qu'elle projette).
> Alors qu'elle le menace une nouvelle fois, son compagnon finit par la prendre au mot : « Va danser et trouve-toi quelqu'un d'autre ! De toute façon, tout est fini entre nous ! »
> Monique sombre dans la dépression jusqu'à ce qu'elle trouve un nouvel objet lui permettant d'en sortir. Auparavant, elle se venge en humiliant son ancien compagnon auprès de ses proches.

Il y a un trait sadique certain chez la personnalité anale, qui peut être refoulé ou déplacé.

---

1. L'acquisition de l'ambivalence (amour/haine, objet moi/objet non-moi), c'est-à-dire de l'altérité, va obliger l'enfant à mieux gérer ses pulsions en fonction de son environnement.
2. Winnicott D. W., « Objets transitionnels et phénomènes transitionnels », in *De la pédiatrie à la psychanalyse.*

Ce qui prédomine chez la personnalité anale est le besoin de maîtrise, apprentissage qui se fait durant la petite enfance par le contrôle des sphincters, puis de l'entourage. Elle cherche à contrôler son entourage pour ne pas être elle-même maîtrisée.

La personnalité anale semble penser qu'il faut posséder pour être. Elle a donc tendance à la rétention et trouvera un certain plaisir à collectionner et à conserver, qui peut tendre vers l'avarice.

En amour, la personnalité anale dirait : « Je t'aime, donc je te contrôle… »

Les mécanismes de défense intellectuels, comme la fantasmatisation de la pulsion, la rationalisation ou la dénégation, sont typiques des personnalités anales.

La personnalité narcissique

Si la personnalité anale a besoin de posséder pour être, la personnalité narcissique est dans le paraître. Elle est en quête d'attention constante. Elle essaye sans cesse de capter le regard des autres, qui la rassure. Souvent égocentrique, elle montre une certaine labilité émotionnelle et change facilement d'attitude, de voix et parfois même d'accent ou de façon de s'exprimer selon son public.

Si elle affiche sa sexualité, elle a beaucoup de mal à entretenir une relation durable et cherche à éviter les relations authentiques. Elle tente en permanence de séduire, mais ne parvient pas à dépasser cette étape.

La personnalité narcissique peut aussi avoir des comportements grandioses. Elle se place alors au-dessus des autres et a besoin d'être admirée comme un être exceptionnel. Rapidement auto-satisfaite, elle manque de modestie et le fait sentir à son entourage. Elle surestime ses qualités et sous-estime ses erreurs, ce qui peut entraîner des situations d'échec et des difficultés relationnelles. De plus, elle ne comprend pas les sentiments de son entourage, qui n'est là que pour la servir. N'ayant pas toujours de considération pour les autres, elle se retrouve souvent seule.

Sa surestimation d'elle-même cache pourtant une forte tendance dépressive qu'un échec risque de faire ressurgir. Ainsi, malgré les apparences, les personnalités narcissiques sont des personnes fragiles. Elles ont en réalité une mauvaise image d'elles-mêmes et sont souvent en attente de conseils, de suggestions. Très émotives mais d'humeur changeante, elles peuvent avoir des comportements manipulatoires (chantage au suicide) et nymphomanes. Généralement porteuses d'une angoisse d'abandon, elles peuvent basculer vers la dépression et l'anxiété si elles se sentent rejetées.

En amour, la personnalité narcissique dirait : « Je t'aime parce que tu me renvoies une bonne image de moi. »

• La phase phallique ou l'Œdipe

Évidemment, à la naissance, l'enfant n'a pas conscience de posséder un sexe, et encore moins d'être une fille ou un garçon. Ce n'est que vers trois ans qu'il peut vraiment réaliser la différence des genres (avant, S. Freud parle d'*universalité du phallus*). Petit à petit, les zones érogènes se déplacent et s'installent vers les zones urétrales (le pénis chez le petit garçon et le clitoris chez la petite fille), et les enfants commencent à imaginer la vie amoureuse des grandes personnes. Ils vont peu à peu entrer dans le fantasme que nous appelons l'*Œdipe*[1]. Il est important de comprendre que cette étape, si elle est dépassée, est structurante pour l'enfant.

Au stade phallique, à la recherche d'une place dans le monde, l'enfant joue à l'adulte. Par identification, il recherche la fusion avec sa mère. Elle est tout pour lui et il voudrait être tout pour elle. De l'amour porté à sa mère et du désir de fusion avec elle va naître un véritable désir amoureux.

Or l'enfant réalise que sa mère le délaisse régulièrement pour aller retrouver un tiers (ce tiers peut être le père ou n'importe quel autre compagnon ou compagne, mais aussi toute activité qui éloigne sa mère de lui). Il s'imagine alors que cet autre possède quelque chose que lui ne possède pas, car s'il la comblait, sa mère resterait avec lui. C'est cet objet qui a le pouvoir de retenir l'autre qui est appelé *phallus* en psychanalyse. L'enfant cherche alors à s'identifier à cet autre, espérant par là obtenir ce phallus qui lui manque pour se rapprocher de sa mère. Cet Autre est alors aimé, voire désiré, pour ce pouvoir qu'il semble posséder.

Néanmoins, malgré cela, la mère retourne toujours aux côtés de cet Autre : l'amour et le désir pour l'Autre se transforment alors en rivalité. L'enfant est terriblement angoissé, car il imagine la punition que pourraient envisager les adultes s'ils découvraient les sentiments qui l'habitent (son désir pour l'un de ses parents et sa détestation pour l'autre). Par ailleurs, il entend la loi, la prohibition de l'inceste et la nécessité de respecter les adultes. Même si cette loi peut être énoncée par la bouche de n'importe quel adulte, dans l'inconscient, elle est à mettre du côté du père.

Face à l'angoisse citée précédemment, nommée *angoisse de castration*[2], l'enfant renonce à ses désirs et s'identifie à un de ses parents, le plus souvent le parent de même sexe qui possède de quoi séduire l'autre. Il « intègre » la loi, ce qui

---

1. L'Œdipe n'est en aucun cas un fantasme familial, c'est le fantasme d'un seul individu : l'enfant. Toute interaction de l'adulte (désir, jalousie…) est à mettre du côté de l'inceste ou de l'incestuel (l'incestuel est fait de non-dits, l'inceste de passages à l'acte) et empêche tout renoncement et donc toute structuration ultérieure (voir *L'inceste et l'incestuel*, de P.-C. Racamier).
2. Elle traduit la peur de perdre son sexe pour le petit garçon ou de perdre l'amour de sa mère pour la petite fille.

forme les bases de son surmoi. Les pulsions sexuelles de l'enfant, après avoir été refoulées, trouvent de nouvelles voies de dégagement en étant mises au service de l'apprentissage, du respect des valeurs morales, voire d'activités motrices comme le sport. De nouvelles valeurs apparaissent, comme la pudeur, le dégoût, le besoin du respect absolu des règles, etc.

Avec le déclin du complexe d'Œdipe commence la période de latence (autrefois appelée *âge de raison*). Les pulsions orales, anales et phalliques sont déplacées et mises au service de l'apprentissage, jusqu'à l'apparition de la puberté et de son pendant psychologique, l'adolescence, qui emmènent l'individu vers un nouveau stade : la génitalité.

La personnalité phallique

Il n'y a pas à proprement parler de personnalité phallique. Le trait phallique peut se repérer dans toutes sortes de personnalités, empruntant à la personnalité orale comme à la personnalité anale ou narcissique.

Il s'agit d'une recherche du phallus dans ses interactions avec le monde : la personnalité phallique cherchera à posséder une bonne situation, une grosse voiture, une belle maison, une apparence agréable, un conjoint valorisant, etc. À l'extrême, l'individu voudra être désiré par l'autre : là, il trouvera l'illusion de sa place retrouvée auprès de la mère.

En amour, il dirait : « Je t'aime si je suis ton désir le plus cher… »

La génitalité

Après les stades oral, anal et urétral, les zones érogènes se sont maintenant déplacées vers les zones génitales. La sexualité adulte est dominée par le coït et le plaisir partagé. L'autre est alors parfaitement intégré comme individu à part entière, et les pulsions sont mises au service des projets et de la société. L'image de soi est suffisamment positive et intériorisée.

En amour, l'équilibre est respecté : « Je t'aime sans te haïr, sans te dominer, sans attendre que tu me renvoies mon image que je connais déjà, et en comprenant que tu puisses aussi désirer ailleurs. »

Marche arrière !

Face à des difficultés, nous avons tendance à régresser à un état que nous avons traversé durant notre enfance et que nous gérons particulièrement bien. C'est ici qu'interviennent les notions de fixation et de régression.

• La fixation et la régression

Selon S. Freud, la fixation consiste en un attachement à un stade particulièrement marquant de notre enfance (en bien ou en mal). Quand, adultes, nous sommes confrontés à un problème, nous avons tendance à régresser à ce stade où nous nous sommes sentis forts ou que nous connaissons bien.

Ainsi, les fixations au stade oral peuvent entraîner l'adulte vers la boulimie ou l'alcoolisme (mais aussi faire de lui un grand orateur). Les fixations au stade anal peuvent l'emmener vers l'obsession ou la propension à vouloir tout maîtriser (mais aussi faire de lui un grand collectionneur d'art).

> Vanessa est enfant unique. En tant que telle, elle est choyée par ses parents. Si elle a faim, le « sein » est là pour elle ; si elle a froid, sa mère la couvre ; si elle est triste, sa mère la console. Puis advient la naissance d'un puîné, et Vanessa n'est plus le centre d'intérêt de la famille. La petite fille vit mal cette arrivée inopportune. Elle qui avait accédé à la propreté se remet à faire pipi au lit…

Par son énurésie, Vanessa régresse à une époque de sa vie où elle était encore le principal centre d'intérêt de la famille.

> Adulte, quand Vanessa a un problème, elle a tendance à la boulimie. Les soirs d'angoisse, elle dévalise le frigo et tente de se calmer en mangeant, comme petite elle le faisait en suçotant un morceau de tissu qu'elle traînait partout.

Avec ses crises de boulimie, Vanessa retourne à la période « orale » de sa vie, durant laquelle l'essentiel de son approche du monde se faisait par la bouche. À cette époque tout allait bien, elle était heureuse. Vanessa a gardé comme mécanismes de défense ceux du temps de l'oralité, car c'est à ce moment-là qu'elle a « fixé » l'essentiel de ses défenses.

• La compulsion de répétition

Selon S. Freud, « ce qui est demeuré incompris fait retour ; tel une âme en peine, il n'a pas de repos jusqu'à ce que soient trouvées résolution et délivrance[1] ».

La compulsion de répétition est la recherche inconsciente dans le présent de situations antérieures douloureuses, dans l'espoir – toujours inconscient – de pouvoir enfin découvrir la solution non trouvée à l'époque. Aussi sommes-nous souvent attirés inconsciemment par ce que nous connaissons : là, nous retrouvons nos repères. Ainsi, il n'est pas rare que des personnes ayant été élevées par des parents violents choisissent une fois adultes des conjoints violents, ou deviennent elles-mêmes, sans doute suite aux identifications de l'enfance, des parents violents.

---

1. Freud S., « Analyse d'une phobie d'un petit garçon de cinq ans : Le petit Hans », in *Cinq psychanalyses*.

> Gabriel a été élevé par des parents présentant des traits pervers et n'hésitant pas à culpabiliser leurs enfants et à les mettre mal à l'aise. Pour pouvoir aimer ses parents – comme en a besoin un enfant –, il a dû procéder au déni de la folie parentale.
> Adulte, il rencontre Vanessa, qui lui fait vivre de nombreux moments difficiles. Quand ils se séparent, Gabriel se sent coupable… Toutefois, lorsqu'il la revoit quelques mois après leur rupture, il constate qu'elle s'emporte pour un rien et se dit qu'elle est vraiment folle.
> Quelque temps plus tard, il rencontre Paula et l'invite chez lui pour le week-end. Là, Paula va craquer sans raison apparente et l'agresser. Alors il lui demande de partir. Deux mois après, il rencontre Julie, qui ne cesse de le culpabiliser et de l'humilier. Même si Gabriel comprend qu'elle aussi est folle, il ne peut s'empêcher de se sentir coupable de l'abandonner lorsqu'il la quitte.

Ce n'est qu'en entreprenant une psychanalyse que Gabriel comprend qu'inconsciemment, il aurait aimé soigner sa mère. En se soignant lui-même, il finit par abandonner cette compulsion qui l'amène à revivre sans cesse les mêmes situations. Aujourd'hui, Gabriel vit très heureux auprès de Sylvie, avec qui il a construit une relation saine et équilibrée.

Entreprendre un travail sur soi revient à comprendre ses schémas de fonctionnement, leurs origines, et à s'en « purifier[1] » afin de retrouver une vie plus proche de ses vraies aspirations.

Il s'agit aussi, nous l'avons vu, de renoncer à cette place que nous aurions voulu prendre dans notre enfance, et d'accepter ce que les psychanalystes nomment la *castration*[2].

Paradoxalement, **le renoncement signe une liberté retrouvée**. Alors, plutôt que de vérifier sans cesse notre pouvoir, nous serons heureux de trouver notre véritable place au sein de ce monde, la nôtre et non pas celle d'un autre. Le fait que nous cherchions sans cesse à démontrer notre pouvoir est la preuve, s'il en est, que nous ne nous sentons pas à notre place, comme un enfant dans un corps d'adulte. Nos pulsions orales, anales ou phalliques règnent en maître sur notre vie, semant chaos, désordre et souffrance, en nous et souvent autour de nous. Ces pulsions ne doivent pas être rejetées au profit du statut d'adulte, mais au contraire intégrées dans un caractère équilibré.

Ceux qui restent fixés au temps de l'enfance et qui ont une image négative de l'adulte, souvent à l'origine de leurs fixations, doivent comprendre qu'ils n'ont ni à rester des enfants[3], ni à rejeter leur part enfantine, mais à l'intégrer. Quel bonheur de s'émerveiller de peu, d'être curieux tel un enfant ; cela ne s'oppose pas au statut d'adulte…

---

1. S. Freud employait le mot *catharsis* (purification).
2. En d'autres termes, c'est le renoncement au phallus.
3. Celui qui reste fixé aux stades infantiles, à l'instar de Peter Pan, flirte avec les pathologies mentales.

Mieux vivre ses pulsions

• Existe-t-il de bons et de mauvais mécanismes de défense ?

Il est légitime de se poser la question. Selon Anna Freud, un bon mécanisme de défense permet d'évacuer les tensions liées à une pulsion.

Dans les cas du déplacement ou de la substitution, de l'énergie est bien libérée par projection, soit par un nouveau but, soit vers un nouvel objet. Il s'agit par exemple de pulsions érotiques qui deviennent moteurs de création, ou d'une violence mise au service d'une activité sportive. Toutefois, ces mêmes pulsions agressives peuvent aussi être redirigées contre un enfant, ou retournées contre la personne elle-même (scarifications, addictions ou masochisme…).

Enfin, nous avons aussi vu que certains mécanismes intellectuels, comme la fantasmatisation de la pulsion, ne permettaient pas d'expulser la pulsion et pouvaient même être coûteux en énergie.

Nous allons le voir dans le cadre de la sublimation, les pulsions peuvent être mises au service de nos projets et de la société.

• La sublimation

La sublimation est le déplacement d'une pulsion, mais vers un but socialement valorisant. Ce mécanisme de défense permet une bonne adaptation à la réalité et renforce le moi, à la différence de certains autres déplacements.

> Quand ils étaient enfants, Xavier et son grand frère Gérard pouvaient entendre leur mère en colère s'écrier contre leur père : « Vous les hommes, vous êtes des sans-couilles ! »
> Devenu adulte, Gérard ne supporte pas la présence d'une femme à ses côtés bien longtemps. Il fréquente des lieux échangistes et des saunas homosexuels (là, il peut vérifier que personne n'est castré).

Xavier, lui, est devenu chirurgien. Quand il consulte un psychanalyste, il se plaint d'angoisses et vit sous antidépresseurs. À l'évocation de son enfance lui reviennent des réflexions de sa mère. Il se rappelle la place qu'elle donnait à son frère et qu'elle ne lui octroyait pas. L'aîné semblait être la fierté de la mère, son phallus[1].

> Xavier se souvient qu'il aurait aimé éventrer son frère (l'émasculer ?), lui faire du mal, mais aussi voir ce qu'il y avait à l'intérieur. Comme il ne pouvait évidemment passer à l'acte, il éventrait ses nounours puis les recousait.

1. Au sens psychanalytique d'objet de pouvoir.

> Par la suite, il récupérait de vieux réveils, les ouvrait et cherchait à modifier leurs mécanismes. Il précise d'ailleurs en riant : « Après, ils marchaient beaucoup mieux ! Les aiguilles pouvaient faire le tour du cadran bien plus vite, en moins de quelques minutes… »

Xavier a sublimé ses pulsions agressives de l'enfance en « ouvrant » des gens et en les « réparant » avant de les recoudre.

De nombreux psychologues voient la sublimation comme le mécanisme de défense idéal pour exprimer ses pulsions, et certains en font même l'objectif de leur thérapie. Toutefois, même particulièrement adaptée, la sublimation n'en reste pas moins un mécanisme inconscient, une sorte de bénéfice secondaire lié à des troubles.

> Lors de sa thérapie, Xavier comprend l'origine de son agressivité et réalise que, par ses études, il espérait séduire sa mère (le diplôme, la fonction devenaient alors le phallus tant attendu). Ce n'est qu'en renonçant à cette place auprès de sa mère que Xavier retrouve son équilibre et parvient à arrêter les antidépresseurs.

Mieux que la sublimation, le fait d'avoir conscience de ses pulsions permet la résilience, c'est-à-dire la possibilité de se relever des épreuves infligées par la vie et de sortir de ses angoisses.

• La résilience

Les mécanismes de résilience ne sont pas des mécanismes de défense, car ils sont en partie conscients.

En physique, la résilience est la capacité d'un matériau à reprendre sa forme initiale après avoir été compressé. Si l'on écrase une balle en caoutchouc, elle reprend sa forme d'origine dès qu'on la lâche.

En psychologie, la résilience est la capacité d'un individu à supporter de grandes pressions, à faire face à l'adversité, mais aussi à se reconstruire psychiquement en cas de destruction, que ce soit sur le plan physique, psychique ou matériel. La notion de résilience a notamment été mise en exergue par Boris Cyrulnik au travers de ses ouvrages *Les vilains petits canards* et *Un merveilleux malheur*[1]. Selon lui, les facteurs de résilience sont, entre autres, l'acquisition de ressources internes, les rencontres, la possibilité de parler et d'agir, la capacité de mettre du sens sur ce qui nous arrive, l'amour-propre, le sens de l'humour… Tous ces éléments permettent de libérer ses tensions tout en se reconstruisant. Ce qui avait été vécu comme destructeur peut alors devenir facteur de richesse…

---

1. Cyrulnik B., *Les vilains petits canards* et *Un merveilleux malheur*.

> En prenant conscience de l'origine de ses pulsions et en renonçant à la place inconsciente qu'il chérissait auprès de sa mère, Xavier est passé de la sublimation de ses pulsions à la résilience et s'est libéré de ses angoisses.

Bouddha disait : « Se protéger soi-même, c'est protéger les autres. Protéger les autres, c'est se protéger soi-même[1]. »

« En nous libérant de nos peurs, notre présence libère automatiquement les autres[2]… » Chaque expression de nos pulsions, chacune de nos paroles, chacun de nos actes influencent le monde bien au-delà de ce que nous imaginons.

1. *Samyutta Nikaya*.
2. Nelson Mandela lors de son investiture à la présidence.

Chaque être humain se trouve très tôt confronté aux limitations et au refus, donc à la frustration. Ces épreuves de la réalité nous obligent à faire face à l'autre ; nous apprenons à tenir compte de lui, chacun à notre façon. Pour l'enfant, ces « butées » qui viennent des adultes ou des plus grands prennent vite la forme de ce qui est « défendu » ou « obligé ». L'enfant entre ainsi dans l'univers des contraintes et regrette le monde sans limite du bébé.

Grandir, se socialiser et vivre en relation supposent la prise en compte, puis l'intégration, de quelques règles du jeu qui favorisent la vie en société et les échanges. Peu de principes fondateurs ou de valeurs clés sont en fait nécessaires pour permettre l'existence avec d'autres : il s'agit des interdits d'inceste, de cannibalisme et de parasitage[1], desquels découlent les interdits de meurtre, de mutilation, de torture et de viol.

Tout se brouille lorsque les règles se multiplient, se compliquent et, surtout, deviennent arbitraires, valables dans telle famille, telle institution ou telle culture. Au lieu de faire face à quelques rares interdits majeurs, chacun se trouve peu à peu étouffé par un amoncellement de commandements, un bric-à-brac de proscriptions, un enchevêtrement de règlements, tous vécus comme indépassables. L'énergie vitale est perturbée, freinée, éparpillée…

L'enjeu de la libération de tout un chacun, pour parvenir à la maturité psychique et s'humaniser, n'est pas de « faire ce que l'on veut, comme on veut, quand on veut, avec qui on veut », licence parfois prônée un peu rapidement. Non, la liberté à conquérir est notre propre liberté : le but est d'exister par nous-mêmes de manière indépendante, d'exprimer qui nous sommes, de nous déterminer en fonction de notre pensée profonde et authentique, tout en souhaitant aux autres de vivre également ainsi, en cherchant à les comprendre, à les connaître mieux. Ce désir de liberté vraie exige de se débarrasser du fatras de nos empêchements intérieurs, car il n'est de servitude que volontaire, comme l'affirmait Étienne de La Boétie. Partons donc en exploration, à la recherche de ce que les psychanalystes appellent le « surmoi »…

Saverio Tomasella

---

1. Au sens propre du terme. L'enfant ne peut grandir que si on lui interdit de vivre à travers un autre.

CHAPITRE 3

LE SURMOI : IL FAUT, JE DOIS…

Par **Saverio Tomasella**

Le surmoi ne contraint pas seulement, ne condamne pas seulement, il aime aussi et protège : il est ambivalent.

F. Pasche, *Le passé recomposé*

Un tribunal intime

De religieuses personnes qu'eût suffoquées le moindre mot jugé indécent échangeaient volontiers, au salon, des détails hideux ou sales concernant des agonies. Nous avons changé tout cela : nos amours sont publiques ; nos morts sont comme escamotées. Il n'y a guère à choisir entre ces deux formes de pudibonderie.

M. Yourcenar, *Souvenirs pieux*

• Une notion complexe

Contrairement à certains termes techniques issus de la psychanalyse, le mot *surmoi* n'est guère utilisé, du fait de sa complexité. Il existe d'ailleurs peu d'ouvrages consacrés à ce sujet, probablement parce qu'il s'agit d'une notion délicate. Pour l'aborder, prenons un exemple.

Danaé est une femme d'une cinquantaine d'années, légèrement courbée, au regard fuyant, qui se sent facilement gênée. Les premiers mois de sa psychanalyse l'ont aidée à sortir d'une dépression qui s'aggravait de semaine en semaine après une rupture sentimentale.

> Un jour, Danaé arrive en séance décidée à comprendre son manque de confiance en elle. Elle parle alors de sa très forte timidité lorsqu'elle était à l'école : elle n'osait pas parler de peur de se tromper et d'être ridiculisée par ses camarades. Aujourd'hui, elle se dit envahie par son anxiété et ses appréhensions, tout comme sa mère qui était « une grande stressée ». Elle se plaint de ne pas pouvoir se laisser aller : « C'est fatigant, il faut toujours faire attention à tout. » Elle ne sait pas rire et ne se sent pas gaie. « On doit bien se comporter », explicite-t-elle. Danaé prend conscience qu'elle avait besoin d'être encouragée mais qu'elle ne l'a jamais été, pas même lorsqu'elle revenait de l'école avec de bonnes notes. Tout cela l'a poussée à devenir une « petite fille modèle ».

Cette illustration met en évidence les ingrédients qui traduisent la présence du surmoi : ces « il faut, il ne faut pas », « toujours, jamais », « on doit, on ne doit pas »… Chez Danaé, il est omniprésent.

Le surmoi est peu visible. Comme un volcan, il manifeste son activité par la fumée et la poussière qu'il dégage. Les formules « je suis obligé », « je ne peux pas faire autrement », « il n'y a qu'à », « cela ne se fait pas », « c'est normal » ; les mots « totalement », « absolu », « pur », « parfait » et leurs contraires révèlent l'existence d'un *règlement intérieur* qui agit sur nous et sur notre existence.

Nous pouvons déjà définir le surmoi comme une « surveillance intérieure », un organe critique, siège du jugement, le tribunal intime de tous nos procès, contre nous-mêmes mais aussi contre les autres. Dans bien des cas, nous ne tolérons pas chez quelqu'un ce que nous ne supportons pas chez nous. Nous nous jugeons et nous jugeons les autres selon les mêmes critères.

Bien souvent, le surmoi est confondu avec la morale ou la moralité. On le croit synonyme de *conscience*. Il correspondrait alors schématiquement au code de bonne conduite ou au code d'honneur d'un individu, qu'il soit hérité de sa famille et de son groupe social, ou – fait plus rare – issu de ses choix conscients. Cette conception n'est pas fausse, mais incomplète.

• Petite cartographie de l'esprit humain

On appelle « seconde topique » une avancée de la théorisation de Sigmund Freud dès 1920. Comme la « première topique[1] » (1899), il s'agit d'un essai de « cartographie de l'appareil psychique » organisée autour de trois instances :

- **le *ça***, inconscient, est le lieu où naissent et croissent les pulsions. Il correspond à l'« inconscient primaire » : il est constitué des « premières images » (représentations) de la personne maternante et des « premières pulsions » (chez le nourrisson, le fait de téter et de se cramponner à sa mère) ;

1. Elle distingue le conscient du préconscient et de l'inconscient.

- **le *moi***, partiellement conscient, correspond à l'adaptation sociale de la personne, au siège de la rationalité, de l'affirmation et des images de soi. Il œuvre en tenant compte à la fois de la réalité extérieure, des pulsions émergeant du ça et des requêtes du surmoi. Il construit des « mécanismes de défense » qui, eux, sont principalement inconscients ;
- **le *surmoi***, majoritairement inconscient, exerce une fonction critique et de contrainte. Il prend racine dans le ça, ce qui explique qu'il soit très pulsionnel et peu accessible à la conscience.

Le surmoi

Le **surmoi** désigne la structure esthétique (beau ou laid), idéale (prescriptions ou proscriptions), judiciaire (récompenses ou punitions), morale (bien ou mal) et sociale (valorisé ou dévalorisé) de notre psychisme.

Le surmoi transcrit la culture ambiante en « ce qu'il faut faire » et « ce qu'il ne faut pas faire ». Cette instance sévère, souvent féroce, parfois cruelle, est essentiellement formée de prohibitions qui culpabilisent l'individu, mais aussi de pressions et d'exigences variées. Nous pouvons le comparer à un règlement intérieur : chacun de nous a le sien, avec ses directives et ses dispositions, ses limitations et ses mises en garde, ses recommandations et ses sanctions.

Face aux pulsions

Pour expliciter la manière dont se constitue le surmoi, Freud part de l'émergence d'un mouvement pulsionnel chez le petit enfant.

Imaginons une pulsion agressive d'un grand frère qui voudrait pincer sa petite sœur pour la faire pleurer. Alors qu'elle apparaît, cette pulsion peut être contrariée par une force qui s'y oppose : le garçonnet sait que sa mère se fâchera s'il fait mal à sa sœur. Un conflit intérieur se déclare donc entre les deux poussées contraires.

Pour faire cesser ce conflit, qui le met intérieurement sous tension, l'enfant est prêt à renoncer à la satisfaction qu'il éprouverait en réalisant sa pulsion. Une frustration en découle, qui engendre en retour une autre pulsion agressive à l'encontre de sa mère. Le petit garçon voudrait lui dire qu'il la déteste ou lui donner un coup de pied pour la punir de ce qu'elle l'empêche de faire. Une telle réaction serait peu recevable du point de vue des conventions sociales ou des coutumes familiales. L'enfant va alors préférer se soumettre à l'autorité qu'il craint et dont il attend l'affection. Peu à peu, il intériorise cette autorité et les exigences qui en émanent. Elles finissent par constituer pour lui un modèle intime, un référent interne.

Ainsi, le surmoi est dans un premier temps le lieu où s'organisent les mécanismes de contention et de contrainte face aux pulsions. Plus largement, et dans un second temps, il est également constitué des figures d'autorité intériorisées et de la mémorisation de leurs instructions.

L'interdit fondateur

Pour Freud, l'étape fondamentale dans le développement de l'enfant est l'intégration de l'interdit de l'inceste.

> Zoé, du haut de ses quatre ans, affectionne particulièrement son père et souhaite lui plaire. Parfois même, elle voudrait l'épouser. À la suite d'une véritable demande en mariage, sa mère lui explique : « Tu ne peux pas te marier avec ton père, car non seulement tu es une enfant, mais en plus tu es sa fille ! C'est moi sa femme, son amoureuse. » La petite fille intègre peu à peu l'information qui met fin à sa rêverie, et accepte sa déception.
> Quelques mois plus tard, elle rentre un soir de l'école et dit à sa mère qu'elle a un petit fiancé. La voilà libérée des fantasmes érotiques à l'intérieur de sa famille : elle s'ouvre vers l'extérieur. Elle délaisse peu à peu son souci de plaire à son père et sa rivalité avec sa mère…

C'est durant cette phase cruciale pour l'enfant (fille ou garçon) que le surmoi se met en place. L'interdit de l'inceste est la loi primordiale. Elle sert de fondement à l'acceptation d'autres interdictions et exigences. Elle permet de dépasser ses frustrations, puis de se forger un idéal personnel.

Autant de surmois que d'enfants

Des enfants ayant les mêmes parents ne se constituent pas le même type de « règlement intérieur » et ne l'appliquent pas avec la même sévérité. Ces différences proviennent :

- des phases du développement de l'enfant durant lesquelles les parents ont transmis certaines informations éducatives, avec plus ou moins de conviction ;
- des évolutions des principes parentaux au cours du temps ;
- des exigences des professeurs à l'école, qui ne sont pas toutes semblables.

Au-delà de ces variations, les enfants se constituent des règles de conduite plus ou moins strictes, en fonction de leur place dans la famille, de la façon dont ils y ont été accueillis, mais aussi de leur tempérament propre et de leur sensibilité personnelle.

Un rôle protecteur

Il s'agit de l'aspect le plus méconnu et le plus vitalisant du surmoi.

« Aie confiance ! », « Continue comme ça ! », « Fais au mieux pour toi ! », « Félicitations ! », « Ne t'inquiète pas ! », « Prends ton temps », « Protège-toi ! », « Tiens bon ! » La présence d'adultes bienveillants engendre en soi-même et pour soi-même une capacité bienveillante de consolation, d'encouragement et de réconfort. Ce pôle de félicitation et de sollicitude permet le développement

d'une force intérieure qui s'appuie sur une observation fine de soi, de la situation et des autres. La possibilité de prendre du recul, même dans des situations difficiles, favorise un regard plus détendu, donc également le recours à l'humour…

Il ne s'agit pas d'un enfermement dans des préceptes mais d'un cadre rassurant, vecteur de réussite. Ainsi, des enfants ayant eu des parents plutôt sévères mais fiables, clairs et justes font preuve d'une forte autonomie, d'une grande confiance en eux et d'une vraie liberté de pensée. Au contraire, des enfants molestés sans raison par des parents capricieux, ou abandonnés à eux-mêmes par des parents laxistes, s'angoissent rapidement à défaut de cadre intérieur, se limitent eux-mêmes avec une sévérité exagérée et se sentent facilement coupables.

Une variante de cet aspect « protecteur » du surmoi concerne la santé : un excès de zèle dans ce domaine peut facilement devenir étouffant pour l'enfant. Ce dernier, en grandissant, continuera à se surprotéger, à éviter de façon rigide certains aliments ou certaines activités qu'il croit dangereux pour lui, et à craindre exagérément d'« attraper une maladie »…

> James reconnaît en souriant avoir eu une « mère poule », qui passait son temps à lui donner un médicament pour ceci ou cela, à le gaver de vitamines, à s'inquiéter du fait qu'il ne prenne froid et à lui interdire de manger de la viande ou certains aliments qu'elle tenait pour nocifs.
> Certes, sa mère était pour lui « la meilleure des mères », attentive et affectueuse, mais lorsqu'il se maria, James se rendit compte que toutes ces habitudes protectrices l'avaient rendu à la fois timide, rigide et peureux, pour lui-même autant que pour ses proches.

• Les apports complémentaires de Sándor Ferenczi

L'ami intime et collègue le plus proche de Freud fut le médecin hongrois Sándor Ferenczi[1] qui, le premier, créa une chaire de psychanalyse à l'université de Budapest. Tout en reprenant les conceptions freudiennes, ce clinicien génial précisa la notion de surmoi de façon très éclairante.

Nous avons pu constater le rôle déterminant des parents dans la constitution d'un cadre de référence pour l'enfant. Aussi est-il primordial qu'ils ne l'encombrent pas inutilement de leurs angoisses, croyances et fantasmes. Ferenczi insiste sur l'importance d'écouter l'enfant, afin de laisser émerger sa propre compréhension du monde et de la réalité. En dehors des grands interdits, qu'il

1. Sándor Ferenczi faisait partie des pionniers de la psychanalyse. Ses collègues lui adressaient les personnalités les plus difficiles. Sa finesse remarquable, son intuition, son ouverture d'esprit et sa grande sensibilité le disposaient à accomplir une tâche aussi exigeante. Son expérience continue aux frontières et aux côtés de la folie lui a permis d'élaborer une œuvre originale et novatrice.

connaît intuitivement et qui lui sont confirmés par les adultes, l'enfant gagne à développer sa sensibilité personnelle, sa perception et sa propre capacité de discernement.

En 1927, Ferenczi affirmait qu'il n'est pas opportun d'interpréter les paroles de l'enfant, ni même ses jeux et ses dessins :

> *« Nous devrions plutôt apprendre des enfants, qu'eux de nous. Les symboles sont le langage des enfants, il n'est ni nécessaire ni utile de leur enseigner comment les utiliser[1]. »*

La position de Ferenczi est particulièrement claire quant à ce qui favorise la constitution d'une véritable liberté de pensée dès l'enfance…

Les dégâts de la trivialité

Concernant le surmoi « maître de la jouissance », le rôle des parents ou de l'environnement adulte est là encore déterminant. Sándor Ferenczi étudie l'utilisation de mots triviaux. Les termes obscènes ont la particularité de contraindre « l'auditeur à se représenter l'objet nommé, l'organe ou les fonctions sexuelles dans leur réalité matérielle[2] ». En dehors de l'effraction intime, de l'intrusion brusque d'ordre sexuel que cela représente, l'utilisation de l'obscénité confronte l'enfant à la brutalité des forces pulsionnelles. Les fantasmes de l'adulte sont alors imposés à l'enfant et le meuvent malgré lui, ce qui génère dans son esprit une obnubilation pour le sexe et la jouissance. Par ailleurs, S. Ferenczi repère que de tels propos traduisent une volonté d'agir sur son interlocuteur (ici, l'enfant) : « La plaisanterie grivoise nous donne nettement l'impression de commettre une action. »

Les traumatismes

La question du « trauma[3] » est centrale chez Ferenczi. Pour lui, l'identification de l'enfant aux figures d'autorité (les parents, le plus souvent) permet la construction de l'instance d'approbation et de réprobation qu'est le surmoi. Que se passe-t-il alors en cas d'agression de l'enfant par un adulte, que cette agression soit visible, éclatante et ponctuelle, ou au contraire sournoise, répétée et indécelable ?

Selon Ferenczi, l'enfant inclut en lui les épisodes douloureux de son histoire, comme s'ils faisaient désormais partie de lui. Il est choqué et marqué par la cruauté de l'agression qu'il subit et s'en croit responsable. Par conséquent, il « absorbe » cette cruauté, qui vient alimenter son tribunal intérieur, le

---

1. Lors d'un congrès de psychanalyse, en réponse à Melanie Klein (voir plus loin). Lire également, du même auteur, « L'adaptation de la famille à l'enfant », in *Psychanalyse IV*.
2. Ferenczi S., « Les mots obscènes, contribution à la psychologie de la période de latence », in *Psychanalyse I*.
3. Terme utilisé pour désigner les traumatismes psychiques.

complexifiant et intensifiant sa férocité. Plus encore, au moment de l'agression, l'enfant va « prendre en lui » la personnalité malade et déshumanisée de son agresseur, allant jusqu'à ingérer (sans les digérer) la jouissance, la honte, l'excitation, la culpabilité… et même l'injonction au secret[1]. Il conservera alors toute sa vie – à moins de réussir à s'en débarrasser par une recherche sur lui-même – une part étrangère en lui, qu'il ne comprend pas.

Ainsi, le surmoi se constitue à partir de toutes les situations, de toutes les paroles, de toutes les émotions, de tous les actes et de tous les événements extérieurs qui influencent l'enfant, *y compris des traumatismes* qu'il endure.

Paul avait une mère puritaine, pudibonde, très investie dans un mouvement religieux proche de l'intégrisme. Elle ne supportait pas d'entendre parler de sexualité, même de façon poétique et pudique. Lorsqu'elle était trop gênée, si elle ne pouvait se retirer, elle était secouée d'un rire aigu de toute petite fille. En revanche, le père de Paul était un jouisseur cynique. Exhibitionniste sans scrupule et trivial dans ses moindres propos, il avait très tôt « incité » son fils à la misogynie, à la pornographie et à la prostitution[2], y compris par des pratiques incestueuses. Le ciment commun entre ces deux êtres était un goût prononcé pour le secret, un art raffiné qu'ils avaient transmis en héritage à leurs enfants.

> Paul a longtemps fonctionné selon cette configuration paradoxale. À l'aube de la cinquantaine, il est désormais célibataire, après quelques tentatives infructueuses de mise en ménage. Il ne parvient pas, tout à la fois, à être misogyne – comme il croit devoir l'être « pour être vraiment un homme » – et à s'investir dans une relation affective. Si une femme porte un vêtement trop court dans la rue ou au travail, Paul s'en offusque. Cela ne l'empêche pas le même jour de « perdre sa soirée à regarder des sites de cul », selon sa propre terminologie. D'un côté, pour être « propre », il faut ne pas ressentir de plaisir, ou en tout cas ne pas le montrer du tout. D'un autre côté, pour « jouir au maximum », il faut être « sale » et se cacher (le fait de braver la morale puritaine semble ajouter à l'excitation).
>
> Secret, morale et jouissance ont fait alliance dans cette famille, au point d'interdire aux enfants devenus adultes (les filles plutôt puritaines comme leur mère, les fils « obsédés par le cul[3] » comme leur père) toute vie amoureuse…

1. L'enfant victime se retrouve ainsi « surchargé » du surmoi de son violenteur. Ce mécanisme est nommé par Ferenczi « identification à l'agresseur ». En réalité, il s'agit d'une « inclusion de l'agresseur et de l'agression », inclusion qui se traduit parfois par une « imitation du profanateur ». Voir « Inversion d'affect en rêve », in *Psychanalyse II*, « Le rêve du nourrisson savant », in *Psychanalyse III*, et surtout *Confusion de langue entre les adultes et l'enfant*.
2. D'après l'expérience clinique, ces trois ingrédients semblent souvent aller ensemble…
3. Même s'il peut paraître indécent, le vocabulaire familial a été repris ici volontairement. Ce n'est pas par hasard que Freud précisait en 1923 que les mots utilisés dans l'environnement de l'enfant jouent un rôle très significatif dans la constitution de son surmoi…

Cet exemple n'est malheureusement pas rare. Nombreuses sont les personnes entravées dans leur capacité d'expression et freinées dans leur développement humain, qui fonctionnent sur un mode caricatural issu de leur famille !

Le cas particulier du surmoi incestueux

Partons de la tragédie de l'inceste par le père, prototype de tous les incestes, puisque le père, qui est censé ouvrir l'enfant aux autres, est le représentant de la Loi (symbolique). Toutes les formes d'inceste et d'abus sexuel de l'enfant ou de l'adolescent produisent malheureusement le même désastre, le même effet dévastateur…

La personne qui abuse d'un enfant ne le fait généralement pas pour assouvir une pulsion sexuelle, mais pour assouvir une pulsion de destruction : il s'agit d'une mise en œuvre de la haine[1]. La présence continue, même masquée et sous-jacente, de la haine dans une famille, notamment chez l'un ou l'autre des parents, perturbe profondément le développement psychique de l'enfant, jusqu'à pouvoir le rendre fou.

Dans le cas d'un inceste par le père, s'inscrivent au niveau du surmoi de l'enfant :

- une soumission au père et aux figures paternelles (dans la terreur pour l'enfant, la symbiose et la jouissance pour le profanateur) ;
- une négation du féminin, un dénigrement systématique de la féminité et de la femme (misogynie), avec une survalorisation de la jouissance phallique (machisme) ;
- une impossibilité de s'appuyer sur le père comme référent, ce dernier étant en rivalité avec les enfants (principalement les garçons, car leur indépendance, leur agressivité et leur affirmation sont vécues comme insupportables, donc condamnées et réprimées) ;
- un investissement du corps, non comme « véhicule de l'âme » ou manifestation sensible d'une existence singulière, mais seulement comme objet sexuel, agent de la jouissance ;
- une dégradation de la sensibilité, avec dévalorisation – voire entrave – des capacités créatives et de pensée[2].

Dans ces cas-là, il n'est pas étonnant de voir le « gouvernement intérieur » devenir de plus en plus despotique et se retourner contre l'enfant lui-même. Il peut le mener, dans sa vie d'adulte, vers le suicide, la dépression grave ou l'addiction lourde.

---

1. *Cf.* du même auteur, « Haine, envie, jalousie : psychanalyse du désastre » in *Le Coq-Héron*.
2. Le profanateur considère l'enfant comme sa chose et nie qu'il a une sensibilité propre, sinon il ne pourrait commettre un tel acte de destruction.

> Aurélia, âgée d'une quarantaine d'années, émerge peu à peu d'une longue et profonde dépression. Fillette, elle a été violée par son père, qui passait le plus clair de son temps à la punir, à se moquer d'elle et à la terroriser. Bien des fois, elle a dit à son psychanalyste, après de longs silences durant lesquels elle revivait les moments de sidération de son enfance : « je suis un cadavre », « je sens le cadavre » ou encore « je me vois à côté de mon cadavre ». Elle voulait dire que son âme était « morte ». Elle se sentait perdue, dans un « désert blanc, sans air, sans bruit, sans trace », inerte, incapable de réfléchir et de bouger.
> Aurélia s'est souvent considérée comme un « monstre », avant de comprendre qu'elle était habitée, jusqu'au plus profond d'elle-même, par quelque chose de monstrueux (ce qu'elle a vécu). L'ignominie n'a pas de sens, elle est impensable, il est difficile de la nommer.

Comme nous pouvons le constater dans cet exemple, une des caractéristiques majeures de la haine est sa puissance de sidération : elle empêche de penser. L'enfant qui a été la cible de son profanateur a inclus la haine de ce dernier en lui. Ainsi, l'emprise durable d'une personne sur une autre injecte chez sa victime une sorte de « surmoi monstrueux », un système *extérieur* de domination et de pouvoir rendu *intérieur* par la force de la fascination, de la séduction, mais aussi bien sûr de la terreur. Le surmoi de l'autre va prendre le contrôle de la personne visée, de l'intérieur, et entrer en résonance avec son propre surmoi. Ce dernier peut même jouer le rôle d'amplificateur des exigences de soumission, de mutisme, d'inertie et de docilité…

Pour que la situation puisse durer de manière « efficace », c'est-à-dire à la fois de façon prégnante et invisible, l'individu qui met l'autre sous son emprise le dévisage, le déshumanise, l'instrumentalise au point d'introduire une angoisse, une culpabilisation et un doute à l'intérieur même de sa victime. Cette dernière n'aura de cesse de se remettre en question et de « prendre sur elle » pour essayer de s'adapter aux exigences impensables de son abuseur, sans pouvoir les repérer ni les remettre en cause.

Si une personne ne se distingue pas – ou plus – de l'autre et de son environnement, elle est happée, envahie, encombrée par le monde imaginaire de son « maître ». Prisonnière, elle ne peut ni s'en différencier, ni s'en dégager. L'emprise s'appuie sur la confusion des identités et sur la dilution des contours, donc sur la disparition d'une personnalité distincte.

• Francis Pasche, de l'admiration à l'empathie

Moins connu, Francis Pasche fut une figure majeure des années 1960 et 1970. Il était surnommé « Robespierre », du fait de son combat direct et sans

concession contre certaines conceptions de Lacan. Même s'il le connaît bien, s'il l'apprécie et l'admire parfois, il ne partage pas ses idées[1].

F. Pasche transmet une vision particulièrement claire et complète du surmoi :

> *« Le moi s'y soumet, le craint, a peur de perdre son amour (angoisse devant le surmoi), s'y oppose, comme envers une personne[2]. »*

Ce « gouvernement personnel » plonge ses racines dans l'admiration primaire de l'enfant pour sa mère (ou la personne maternante), dont il fait une idole.

Le psychanalyste distingue un surmoi maternel premier (mère surpuissante), d'un surmoi paternel second (père prodigieux). Cette double polarité maternelle et paternelle au sein de la personne, dès la toute petite enfance, est une autre source majeure de la bisexualité psychique[3] présente en trame de fond chez chacun. À partir de ce que ses parents sont, font et disent, l'enfant construit en lui une « loi intérieure » qui le protège autant qu'elle le contraint. Le surmoi est équivoque : cruel, impérieux, certes le plus souvent, mais réconfortant et tendre aussi parfois.

Lorsqu'il est trop féroce, le « tribunal interne » pousse la personne sur le versant de la dépression, parfois durable et grave. S'il est trop sévère, il entretient la culpabilité, le besoin d'autopunition et la recherche de sanctions. Pour autant, si la bienveillance, la disponibilité et la sollicitude parentales sont bien évidemment indispensables et irremplaçables, F. Pasche insiste sur la nécessité structurante de parents remplissant réellement leur rôle d'éducateurs. De fait, les « parents copains » n'aident pas leurs enfants à se construire et leur font vivre très tôt de profondes angoisses, en les laissant à l'abandon, face à eux-mêmes et à leurs pulsions. Ils risquent de les mener vers les addictions, la délinquance ou le suicide…

De l'intérêt d'assouplir son surmoi

Partout où il y a joie, il y a création ;
plus riche est la création, plus profonde est la joie.

Bergson

Notre « règlement intérieur » entre en interaction avec celui des autres. Lorsque ces règlements sont similaires, ils risquent de se conforter, de se renforcer donc de devenir particulièrement rigides. Lorsqu'ils présentent des divergences, une

---

1. Je remercie Alexandre Pasche de m'avoir longuement parlé de son père et de sa mère (Maria Cléopas), de leur discrétion tout autant que de leur honnêteté, de leur position éthique en tant que cliniciens et de leur engagement particulièrement dévoué auprès de leurs patients…
2. Pasche F., « Du surmoi ambivalent au surmoi impersonnel », in *Le passé recomposé.*
3. Nous possédons tous en nous, hommes et femmes, une part féminine et une part masculine.

négociation avec soi et avec l'autre devient nécessaire pour parvenir à un *modus vivendi* acceptable par chacun. Enfin, lorsqu'ils sont en opposition, la vie en commun semble impossible : on parle couramment d'« incompatibilité ».

Plutôt que d'affronter brutalement les conceptions esthétiques, morales et sociales de l'autre, ce qui va immanquablement le braquer, il est plus juste de chercher à diminuer la force impérieuse de nos propres critères de conduite. Nous pouvons même être amenés à les amender, à les réévaluer régulièrement en fonction de nos expériences, pour affirmer ce qui est vraiment essentiel.

Ainsi en va-t-il de parents qui acceptent un peu mieux le désordre dans la chambre de leur enfant devenu adolescent. À partir du jour où ils ne s'acharnent plus à la lui faire ranger, l'atmosphère se détend et le problème disparaît comme s'il n'avait pas existé. De même, un père qui refuse que sa fille devienne danseuse, parce qu'il assimile danse et dépravation sexuelle, peut devenir fier du métier qu'elle a choisi s'il réussit à lâcher ses préjugés et à regarder sa fille pour elle-même, en lui faisant confiance.

> Zohra, d'origine égyptienne, vit comme un déshonneur le fait que son fils soit homosexuel. Toutefois, elle parvient progressivement à prendre de la distance par rapport à sa culture d'origine. Elle fonde peu à peu sa pensée sur ses ressentis et finit par se souvenir de sa propre amitié amoureuse avec une étudiante de l'université quand elle était jeune. Dès lors, le choix amoureux de son fils ne la gêne plus…

Retenons donc que :

- nos conceptions sont relatives ;
- nous ne les partageons pas avec tout le monde ;
- nous ne pouvons prétendre les imposer aux autres ;
- elles correspondent souvent à des idées toutes faites ;
- nous pouvons en changer si elles s'avèrent trop étroites, trop strictes ;
- nous pouvons aussi choisir de nous en défaire lorsqu'elles nous empêchent de vivre ou freinent la liberté de pensée et de mouvement de notre entourage.

• Pour retrouver le désir

Si le surmoi est trop dur, trop prégnant, trop redoutable, l'individu ne peut avoir accès à son désir personnel. Ses capacités créatives, imaginatives, donc expressives, sont alors bloquées…

Le désir est vital : le tout premier désir est celui de vivre et d'exister, le désir d'être. S'y ajoutent le désir de devenir humain, celui de vivre l'amour et de rencontrer l'autre, et enfin le désir de penser (de donner du sens à ses expériences) et de s'exprimer vraiment.

Le désir ne peut être comparé ni réduit au besoin, à l'envie, au fantasme ou à la pulsion. Pour désirer, il est nécessaire de se sentir libre. L'enfant assuré de sa singularité personnelle trouve plus facilement le long chemin de son désir que l'enfant dénigré ou peu encouragé, qui sera tenté par les circuits immédiats de la pulsion, de la jouissance et du fantasme. Ce dernier se contentera de consommer et ne cherchera pas à inventer. Il imitera le fonctionnement de personnes de son entourage, mais sera incapable de tracer sa propre voie et de sortir des sentiers battus.

Le désir ne s'incarne pas selon des modalités prédéfinies, déterminées socialement, mais selon des formes créées au fil du chemin, avec souplesse et persévérance.

> Clara avance « à pas menus », comme elle aime le répéter. Pendant de très longues années, elle a eu peur d'« entretenir de mauvaises pensées ». Elle s'interdisait d'en vouloir à ses parents : « Je pensais que je ne pouvais pas ne pas les aimer. » Ne pouvant exprimer sa révolte légitime contre eux, son agressivité rentrée se retournait de plus en plus contre elle : « Je voulais disparaître », avoue-t-elle un jour à son psychanalyste.
> En acceptant peu à peu d'exprimer sa révolte, durant des séances où elle pleure beaucoup, Clara retrouve en elle des moments lumineux de son enfance : quand elle regardait le ciel allongée dans l'herbe, quand elle jouait seule au jardin, quand elle allait se promener avec son chien… Elle peut ainsi se rendre compte qu'elle a depuis toute petite un goût très fort pour la poésie. Elle ose alors se remettre à écrire des poèmes, très timidement au début, puis avec de plus en plus d'assurance et de joie…

Le désir échappe en grande partie au contrôle du « directoire interne », restrictif et coercitif, alors qu'il peut être soutenu par la part encourageante du surmoi. La fierté d'être soi, en vie, sensible et ouvert au monde, à la rencontre est la meilleure configuration pour désirer…

Lorsque les exigences du surmoi sont minimales, le désir peut se déployer : l'imagination créatrice trouve alors l'espace et l'énergie nécessaires à son développement. Il s'agit là d'un aspect capital non seulement de la santé psychique, mais aussi de l'épanouissement.

L'imagination n'est pas l'imaginaire, qui correspond à l'ensemble des croyances, fantasmes et leurres intriqués de chaque individu. Au contraire, l'imagination est la capacité sensible de chacun à jouer avec des images internes[1] originales,

---

1. Au contraire, les images *externes* sont proposées par la société, les entreprises, les marques, la famille et font partie du surmoi. Elles possèdent une grande puissance de persuasion et sont utilisées autant pour la publicité que pour la propagande. *Cf.* du même auteur, *Oser s'aimer* et « De l'image inconsciente du corps à l'image consciente du cœur », *Psychanalyse Magazine*.

à les assembler de façon à créer des fantaisies, des histoires et des mondes. Le rêve et la rêverie sont les manifestations les plus courantes de l'imagination ; la création artistique en est une autre forme. Alors que le surmoi ne propose que des clichés, des fantasmes, des images mortes, fixes, à suivre à la lettre, l'imagination inclut en elle la dynamique du changement ; elle est vitale et dynamisante.

• Des étapes inévitables

La sensibilité est l'intelligence véritable.

J. Fautrier

Assouplir son surmoi est un travail de longue haleine, qui demande patience et persévérance. Quatre étapes fondamentales peuvent être distinguées :

- oser se regarder en face ;
- accepter le féminin en soi ;
- passer de l'autocritique au discernement ;
- quitter la morale pour l'éthique.

Oser se regarder en face

La toute première étape consiste à regarder en soi-même, au lieu de chercher des solutions toutes faites auprès des autres ou d'experts qui feraient autorité. Cette disposition à se considérer, pour mieux se connaître et trouver en soi des ressources, nécessite – autant qu'elle favorise – de bien vivre ses moments de solitude. Dans de nombreux cas, nous nous apercevons que nous sommes notre principal « ennemi intime » : nous nous critiquons, nous nous dévalorisons, nous nous empêchons nous-mêmes de vivre sereinement.

> Jessica est une femme déjà âgée, qui ne cesse de se déprécier et de se faire des reproches. Elle passe son temps à se traiter de « nulle », de « débile »… À partir du moment où elle parvient à mieux exprimer ce qu'elle ressent, Jessica perçoit ce qu'elle se fait vivre à elle-même et commence à s'adoucir un peu. « Depuis ce matin, je suis très angoissée. J'ai une boule qui part du ventre et va jusqu'à la gorge. Je suis paniquée par ce que j'ai à faire. Je ne m'en sors pas… »

Que se passe-t-il ? Bien souvent, nous nous reposons sur un code de conduite tout fait, une sorte de « substitut de conscience » hérité de nos parents. L'enfant se sert de ce règlement intérieur comme « prothèse » pour remplacer sa conscience encore assoupie. À l'adolescence, l'individu va commencer à faire ses propres choix, sans plus se reposer sur ses parents. Il arrive néanmoins que ce pas vers l'indépendance n'ait pas lieu. Les motivations de l'adulte se limitent alors à la quantité de plaisir ou de déplaisir retirée de telle ou de telle action, tandis qu'il répète aveuglément le dressage subi durant l'enfance.

> Jessica repère, en elle et dans son existence, le cycle sans fin de la répétition infantile : « Lorsque je ne suis plus à l'écoute de moi-même, je me maltraite, je vais encore plus mal, et je pointe du doigt tout ce qui ne va pas chez l'autre. Je suis méchante, destructrice. Je me dis que je suis comme ma mère. Je suis ma mère. Je juge tout le monde. »

Jessica s'est construit une carapace de dureté. Lorsqu'elle se sent insécurisée, la férocité du jugement se déchaîne en elle : elle est alors contrôlée par les forces aveugles de son tribunal intime. Au sein de son esprit, la part maltraitante (sa mère incorporée) surveille, raille, humilie, contrôle et condamne la part enfantine (vivante, spontanée, sensible et expressive) de son être. Son gouvernement intérieur se confond avec le sadisme de sa mère, autrefois réel et désormais inclus en elle. Un patient travail de désintrication est nécessaire. Si elle n'y prête pas attention, Jessica se maltraite et assure son propre malheur…

Être victime, plus particulièrement à l'âge adulte, c'est avant tout être victime de soi-même et de ses fonctionnements, qu'ils soient conscients ou inconscients.

Accepter le féminin en soi

S. Freud découvre assez tôt que nous sommes tous constitués à la fois d'éléments féminins et d'éléments masculins[1]. Il est très important qu'un être humain puisse développer en lui un équilibre entre ces deux aspects de sa personnalité. Cette « bisexualité psychique » est fondamentale en ce qui concerne l'assouplissement du surmoi.

La deuxième étape consiste donc à accepter le féminin en soi. Synonyme d'intériorité, de sensibilité voire de fragilité, le féminin est souvent mis à mal. Nous savons à quel point d'ailleurs toute fragilité est vite rabaissée au rang des faiblesses méprisables.

Par un procédé bien connu de tous, nous avons tendance à rejeter en dehors de nous ce qui nous gêne de nous-mêmes. En prêtant à l'autre ce qui nous dérange en nous, nous croyons illusoirement nous alléger d'un poids. Ce mécanisme de défense s'appelle la *projection*[2]. Un surmoi dur et imposant pousse à la projection, car il empêche de s'accepter comme un être fragile : la fragilité devient alors très vite le problème d'autrui. En pointant les autres du doigt, nous détournons l'attention et croyons pouvoir faire l'économie de la conscience de soi.

Cette culture de l'« extériorité » est tellement prégnante dans certains environnements que nous pouvons en oublier, ou même nier, l'existence de l'intériorité,

---

1. Culturellement, certaines qualités sont dites *masculines* comme la capacité à s'exprimer, à s'affirmer ou à combattre, et d'autres sont dites *féminines* comme l'accueil, la compréhension, l'écoute…
2. Voir, plus loin, le chapitre sur la projection.

de la vie intérieure, de l'âme. Selon Julia Kristeva, « nous sommes en vie parce que nous avons une vie psychique. La vie psychique est cet espace intérieur, ce for intérieur qui permet de recueillir les attaques du dedans et du dehors, c'est-à-dire les traumas physiologiques, mais aussi les agressions sociales et politiques. L'imagination les métabolise, les transforme, les sublime, les travaille : elle nous maintient vivants[1] ».

De son côté, le philosophe Jacques Derrida dénonçait l'extériorité de notre culture « phallogocentrique », pour reprendre sa terminologie. Pour tenter d'y voir plus clair, penchons-nous sur la notion de *phallus* en psychanalyse. Dans un sens strict, il s'agit de la désignation idéalisée de l'organe sexuel mâle comme seule réalité sexuelle. Plus largement, le phallus est pour l'inconscient ce qui assure non seulement la jouissance, mais également le pouvoir et la puissance. Le glissement vers la domination n'est pas loin, avec son corollaire trivial suivant lequel, pour dominer, il est plus payant tactiquement de cacher ses fragilités et d'utiliser celles de l'autre.

Pourtant, si nous parvenions à accepter notre fragilité, nous pourrions réduire nos prétentions nous concernant, et laisser de côté nos injonctions à être parfait. Il est donc nécessaire de s'interroger sur la place du féminin, du « non phallique » dans nos conceptions de l'existence, dans nos comportements, dans nos idées, etc. Comment acceptons-nous le manque, le creux, le vide, l'inconnu, l'incontrôlable, l'impondérable, l'insaisissable ?

Ce « roc » sur lequel nous butons tous, au croisement des pulsions et des forces de contrainte[2], a été nommé « refus du féminin » par S. Freud. En 1937, deux ans avant sa mort, réfléchissant sur la fin de la cure psychanalytique, il mettait en évidence une résistance fondamentale, parfois irréductible, chez l'être humain.

Pour l'homme, elle se traduit par la grande difficulté à reconnaître sa part féminine, notamment son homosexualité dite « passive » (inconsciente ou consciente) et, au-delà, à accueillir et recevoir, donc à développer son intériorité. Les tabous concernant l'homosexualité ont empêché les hommes d'accepter « le fait que tout sujet ait besoin d'aimer au moins une personne du même sexe que soi pour pouvoir s'aimer soi-même selon son sexe. Réciproquement, chacun a besoin de s'identifier à au moins une personne du sexe opposé pour pouvoir entretenir des relations convenables avec le sexe opposé[3] ».

---

1. Kristeva J., *L'avenir d'une révolte*.
2. Les forces de contrainte du surmoi ne laissent pas beaucoup de place à l'épanouissement de la sensibilité féminine. Les injonctions à devenir « homme » pour les garçons reposent souvent sur un refus de la sensibilité, donc du féminin : « ne pleure pas », « tu n'es pas une fillette », etc. Au contraire, les pulsions supposées « mâles », de domination, de force brutale sont souvent valorisées…
3. Nachin C., *La méthode psychanalytique*.

Pour la femme, l'enjeu est de lâcher la revendication idéalisée d'être pourvue d'un pénis (comme si c'était la seule sexuation anatomique valable) et d'accéder à la conscience d'être invaginée, donc à la possibilité de la volupté vaginale (intérieure), partant, au bonheur et à la fierté d'être femme[1]…

Pour Valérie, l'austérité de sa famille (surtout celle de son père) représentait « une trappe sans fond » qui l'empêchait d'oser être elle-même, et notamment d'être femme. Ses habits de petite fille étaient très stricts, de grosses chaussures pesaient lourd à ses pieds. Son père la punissait cruellement, de façon inattendue, souvent pour des motifs qu'elle ne comprenait pas. Elle se souvient qu'adolescente, un jour où elle avait pris du temps pour « se faire jolie », son frère s'était moqué d'elle méchamment.

> Valérie constate que la fantaisie était interdite dans sa famille. Elle se remémore les soirées où, jeune fille, elle restait seule à se morfondre, car ses parents lui défendaient de sortir pour aller danser avec ses amies… En creusant, Valérie se rend compte que c'est la féminité qui était interdite. Ne pouvant « être femme, charmante, vivante », elle cherchait à être invisible pour éviter la violence de l'homme.
> Un cauchemar récent lui révèle qu'elle se vivait jusqu'alors asexuée, « bouchée, fermée, comme une poupée ». Elle comprend alors qu'elle avait honte d'être une femme, qu'elle aurait « préféré être un homme, non pour de vrai, mais pour être mieux acceptée par les autres ». Longtemps interdite de féminité, Valérie a développé une apparence de femme pour « essayer de plaire un peu tout de même ». Elle réalise que cette féminité extérieure arborée ne correspond pas au développement réel et profond de son féminin intérieur.

Peu à peu, Valérie se sent devenir femme. Il ne s'agit plus d'une idée uniquement mentale : elle perçoit que son vagin, son utérus, ses seins existent, se réveillent, sont vivants. Valérie découvre peu à peu sa capacité à être vraiment femme et à vivre une rencontre intime…

Passer de l'autocritique au discernement

Une autre grande étape consiste à quitter l'autocritique ou la critique systématiques pour développer peu à peu une capacité de discernement. Il s'agit non plus de s'accuser, de se condamner ou de se juger, mais de se comprendre, comme le conseille Spinoza[2]. Le discernement requiert la capacité de se détacher, de prendre du recul, donc le temps de penser et de réfléchir, à partir de sa chair vivante et vibrante.

---

1. Abraham N. et Torok M., « La signification de l'envie du pénis chez la femme », in *L'écorce et le noyau*.
2. Spinoza B., « Traité politique » (I, 4), in *Œuvres complètes*.

Une fois habitués à nous voir tels que nous sommes, nous pouvons tenter de repérer patiemment et progressivement notre implication et les mécanismes en œuvre dans chaque type de situation, notamment lorsque *le passé recouvre le présent*. Par exemple, nous pouvons avoir l'impression de revivre une situation antérieure – qui ne concerne que nous – et en oublier l'autre dans sa différence ainsi que la réalité actuelle.

> Les parents de Julien étaient très exigeants avec lui. Devenu adulte, et malgré sa « réussite » dans tous les domaines, Julien reste timoré. Il a sans cesse peur de mal faire. « Ce ne sera jamais assez bien pour eux ; quoi que je fasse, ils ne seront pas satisfaits », se répète-t-il à longueur de temps.
> Julien se rend compte qu'il vit encore dans le passé, comme lorsque, petit garçon, il était si souvent découragé de ne pouvoir répondre aux attentes de ses parents. Aujourd'hui, il reconnaît : « Mes parents attendent quelque chose que je ne peux pas leur donner. » Il réalise que ses parents lui « parlaient à côté, en décalé : ils ne me parlaient jamais à moi ». Julien continue de fonctionner comme s'il était encore avec ses parents, qu'il soit seul ou avec d'autres, surtout s'ils sont plus âgés que lui…

Une relation est un ensemble d'interactions, et la position de l'autre dépend de la nôtre[1] : si nous changeons, lui aussi finira par évoluer. Si nous humanisons notre regard et notre parole, notre vis-à-vis pourra également assouplir et enrichir sa participation à la relation.

> Un père de bonne volonté souffrait de ne pouvoir apporter plus d'aisance à sa nombreuse famille, malgré sa forte implication dans son travail. Il incitait donc ses enfants à être particulièrement attentifs en classe, à être studieux pour « réussir leurs études » et assurer de meilleurs lendemains.
> Son intention partait d'un bon sentiment et d'une constatation de la réalité sociale. Pourtant, elle mettait ses enfants sous pression. Lorsque cet homme a pu « lâcher » ses exigences intimes, injustement redirigées vers ses enfants, ceux-ci se sont sentis plus détendus et plus libres. Comprenant, au fond, que leur père leur faisait vraiment confiance, ils ont pu enfin déployer toutes leurs ressources au quotidien, y compris dans les études qu'ils avaient choisies, et réussir pour eux-mêmes.

Si nous acceptons de lâcher nos croyances imaginaires, si nous nous affirmons avec plus de précision et de sincérité en partant de nos ressentis, alors nous serons mieux entendus et l'autre sera invité naturellement à faire de même. De façon spécifique, plus nous allégeons intelligemment notre règlement intérieur, plus nous favorisons une relation libérée des contraintes inutiles.

---

1. Ces aspects des réalités relationnelles sont développés en détail dans *Vivre en relation*, du même auteur.

Quitter la morale pour l'éthique

Au terme de ce voyage en soi, il devient possible d'effectuer le passage le plus décisif, qui consiste à abandonner toute forme de morale (liée au *surmoi*) pour s'acheminer vers une existence éthique (orientée vers l'*idéal du moi*).

Le terme *éthique* vient du grec ancien *ethos*, qui signifie « espace où l'être humain habite »… L'éthique est le lieu de l'altérité, le séjour d'humanité et de vie de l'être en relation avec les autres. Trois dimensions principales définissent l'éthique :

- ce qui constitue l'humanité ;
- ce qu'est l'expérience humaine ;
- ce qui favorise l'humanisation de la personne.

Dans une rencontre entre deux humains, le fait d'avoir raison est beaucoup moins important que le fait de rester en lien, en connexion d'âmes, et non sous le joug d'une emprise… Plus concrètement, il s'agit par exemple de favoriser un dialogue équilibré et libre.

Rien n'est déterminé à l'avance lorsqu'on quitte la morale pour l'éthique. Il s'agit d'une recherche inventive, respectueuse et souple, qui requiert d'abandonner les certitudes héritées de notre règlement intérieur. Plutôt que d'asséner des principes, nous allons chercher à comprendre l'autre en lui posant des questions sur ses conceptions et ses intentions…

La prise en compte de l'altérité humaine place chacun face à la question de sa responsabilité et de ses choix. Il n'est plus question de condamner un « coupable », mais d'interroger et d'entendre un être humain invité à répondre de sa pensée, de ses paroles et de ses actes.

> Lorsque Martine aborde enfin un des poids principaux de son existence (l'infidélité de son mari), elle est gênée et se cache derrière des formules creuses. Elle sait bien que son psychanalyste va l'interroger sur sa responsabilité… Le compagnon de Martine la trompe depuis des années. Elle dit qu'elle en souffre, qu'elle n'en dort plus la nuit, qu'elle est angoissée. Comment a-t-elle pu accepter le comportement de son homme sans rien lui dire, sans l'interroger, sans chercher à en parler avec lui, sans lui affirmer ce qu'elle souhaite vivre et ce qu'elle ne peut tolérer ?

L'enjeu n'est pas des moindres : il s'agit de changer sa conception du monde, des autres mais aussi de soi. Certaines questions ne manquent pas de se poser :

- Qui suis-je ?
- Quel est mon désir ?
- Qu'est-ce qui est essentiel pour moi ?
- Où en suis-je, dans mon existence, dans mes relations ?
- Comment est-ce que je me situe, par rapport aux autres, à mon environnement ?

Une métamorphose patiente

Comme nous l'avons maintes fois précisé, le surmoi présente une complexité paradoxale intrinsèque, particulièrement déroutante. Il a tendance à être :

- soit aveuglément pulsionnel dans ses injonctions à la jouissance ou à la punition ;
- soit abstrait dans ses préceptes moraux, ou intellectualisant pour justifier ses idéaux.

Une mauvaise compréhension du surmoi pourrait nous pousser à nous débarrasser, sans réflexion préalable, des contraintes morales, ce qui aurait pour conséquence de laisser la part pulsionnelle se déchaîner. L'évolution vers davantage de liberté intérieure ne peut s'effectuer que par un allègement conscient et patient de l'ensemble de cet « appareil de contraintes »…

Pas à pas, le règlement intérieur peut être simplifié et amendé. Il s'agit, d'une part, de diminuer les forces de contrainte, et, d'autre part, de confirmer celles d'encouragement, de protection et de soutien. Enfin, le surmoi perd son pouvoir en devenant impersonnel : il n'est plus question de se soumettre à telle autorité ou telle personne, mais de répondre à quelques grands idéaux, et de respecter les interdits fondateurs de l'humanité.

Le passage est délicat. Il requiert de quitter d'anciens modes de vie, de vieux fonctionnements, des habitudes de plaire et de ne pas déplaire, de fausses croyances, des automatismes liés au malheur, à la plainte ou à la souffrance pour se resituer autrement, vivant, face au monde, aux autres et à soi-même. Une telle métamorphose prend du temps. Elle s'appuie sur la conquête de notre propre pensée, en fuyant les idées reçues, en sortant des consensus, en nous libérant des conventions.

Qu'est-ce que la liberté pour un être humain ? Est-ce de croire qu'il est pleinement l'auteur de ses actes ?

Nous ignorons parfois les véritables motivations qui nous font agir. Certaines viennent du fin fond de notre vie psychique et c'est là, dans l'univers inconscient, que les fantasmes naissent et agissent.

Dans le langage courant, un « fantasme » évoque irrésistiblement la sexualité ou un scénario sexuel, et plus encore la pornographie, qui découpe le corps humain pour un faire un outil de jouissance. En réalité, nos fantasmes sont extrêmement variés. Ils concernent l'ensemble de notre vie psychique, c'est-à-dire relationnelle et affective.

La plupart d'entre eux sont inconscients. On peut les définir comme « des représentations parasites qui déforment notre réalité et influencent nos comportements ».

D'un point de vue personnel, un fantasme est la mise en scène d'un vœu inconscient. Il exprime nos désirs profonds. D'un point de vue social, les fantasmes se traduisent par des généralités sur les cultures, les femmes, les hommes, les enfants ainsi que par tous les préjugés qui nous encombrent et nous empêchent de penser par nous-mêmes, ou encore par des injonctions : avoir un corps parfait, être riche, rester jeune, etc.

Le plus souvent, nos fantasmes sont des défenses, des barrières que nous avons construites pour nous protéger de réalités amères ou pénibles, voire traumatiques : ils ont pour but de nous couper du réel, en nous évitant d'être en contact avec ce qui nous dérange. À ce titre, ils participent au refoulement, puis se figent pour constituer notre « caractère » et peuvent devenir comme une fausse signature de notre identité ou, pour le dire autrement, le sous-bassement d'une fausse personnalité. Ce phénomène est d'autant plus complexe que les parents peuvent imposer leurs propres fantasmes à leurs enfants, façonnant en grande partie leurs personnalités en devenir.

Heureusement, la vie psychique se déploie également à travers nos rêveries et notre imagination créatrice. On parle alors de *fantaisie* : elle est le fleuron de notre vie intérieure, le gage de notre souplesse relationnelle et nous permet inlassablement de créer tout en exprimant notre être profond.

Saverio Tomasella

CHAPITRE 4

FANTASME, QUAND TU NOUS TIENS !

Par **Christine Paquis**

Un glissement de sens

Pour vous rendre compte de l'effet produit par le mot « fantasme » dans le langage courant, faites un petit test autour de vous… Lancez tranquillement, dans une conversation : « J'ai un fantasme ! » Il y a fort à parier que vous capterez immédiatement l'attention de votre auditoire. Ce mot est « aguicheur » parce que nous avons tendance à le rapprocher de la sexualité.

Nous remarquons donc son pouvoir attractif, et le fait que tout le monde ait l'impression de savoir précisément de quoi il retourne. Or, nous allons voir justement que ce n'est pas si évident…

• Parfum et robe de flanelle : l'éveil des sens

Pour certains, le fantasme correspond au « film » que nous nous faisons lorsque nous rêvons à une rencontre amoureuse. C'est la version romantique du fantasme, son côté « fleur bleue » et mutin.

> Un samedi, Maxime descend les escaliers de son immeuble. Une femme monte vers lui. Quelque chose en elle lui fait remarquer sa présence et le sort de ses pensées du moment. En la croisant, il s'enivre du parfum de l'inconnue et sent le frôlement de sa robe de flanelle sur sa main. De son côté, Julie (c'est ainsi que se nomme l'inconnue) devine la musculature de l'homme qu'elle croise, à travers sa chemise entrouverte.

Ici, l'éveil des sens semble participer au fantasme et vice versa.

Nous aimons désirer ou, à défaut, nous cherchons à attiser nos pulsions. Quelques indices permettent d'anticiper le plaisir d'une rencontre sentimentale, voire corporelle. Imaginer cette rencontre peut suffire, et satisfaire l'élan pulsionnel devient alors secondaire par rapport à l'activité même de conquérir l'objet du désir.

Le fantasme n'est pas forcément à rattacher à une mise en actes, il n'est pas la réalité. Rien ne dit que Maxime et Julie, qui se sont croisés dans l'escalier

précédemment, aient le désir d'entrer vraiment en relation l'un avec l'autre. Le « film » ne se fait que dans la tête de celui qui fantasme.

• Talons aiguilles et lingerie fine : l'érotisme

Beaucoup plus fréquemment, le mot « fantasme » évoque une scène érotique (qui suggère et suscite l'acte sexuel) : y penser nous procure de l'excitation. « Réaliser ses fantasmes », c'est faire quelque chose d'excitant – ou même d'excentrique – avec son partenaire sexuel.

Le fantasme peut désigner une très large gamme de stéréotypes liés à la sexualité. Parmi les scènes érotiques consensuelles, nous trouvons la femme déguisée, nue sous son tablier, qui joue à se comporter en servante auprès d'un homme adoptant le rôle du maître. Ce type de fantasme a pour fonction d'extérioriser l'énergie sexuelle, de provoquer l'excitation ou de la maintenir à son summum.

Dans ces tableaux, la mise en scène ou les accessoires peuvent avoir une importance telle qu'ils en deviennent des éléments cruciaux. La lingerie devient ainsi un support pour l'imaginaire ou une compensation au manque de désir. La vue d'une chaussure à talon haut suffit, chez certains, à déclencher l'excitation sexuelle. L'instrument, choisi pour son aspect érectile, représente le membre viril et devient alors un fétiche.

• « J'veux du cuir ! » : la pornographie

Certaines représentations plus abruptes font basculer le fantasme au-delà de la frontière de l'érotisme, jusqu'à la pornographie. Elles prennent une place non négligeable dans notre environnement, tant leur diffusion est facilitée par les moyens modernes de communication. Nous sortons alors du domaine de la sexualité, pour naviguer dans les eaux troubles du « sexe pour le sexe ».

> Carole cherche à comprendre ce qui l'a rendue « accro » aux réseaux de dialogue instantané, appelés « cyberchats », orientés vers le sexe. Cette addiction, qu'elle cache à son compagnon, dure depuis plusieurs années, envahissant son quotidien. La pornographie est-elle un palliatif à l'ennui qu'elle ressent dans sa vie ?
> Après chaque session de dialogue, Carole réalise qu'elle a perdu beaucoup de temps et que cette activité ne lui apporte aucun bienfait à long terme. Elle sent bien que son attrait sonne creux, ce qui la plonge dans un désarroi empreint de honte. C'est la prise en compte de ce désarroi qui lui permettra de sortir de son fantasme.

Il n'y a qu'à saisir le mot « fantasme » dans un moteur de recherche sur Internet pour se rendre compte de la profusion étourdissante de résultats liés à la pornographie.

Au contraire de l'érotisme, celle-ci montre avec force réalisme le coït. La volonté exhibitionniste est manifeste, ce qui équivaut à « découper » le corps humain en morceaux de chair, à le réduire à quelques organes. Cette posture mentale impose de jouir de l'autre comme s'il s'agissait d'un ustensile.

> Un homme se masturbe dans un train en face d'une étudiante captivée par sa lecture. Tout se passe silencieusement, sans échange. Seul l'acte compte. Comprenant ce qui se passe, l'étudiante, d'abord sidérée par l'incongruité de la scène, descend du train à l'arrêt suivant.
>
> L'homme impose ainsi son rapport au sexe à la jeune fille et la place malgré elle dans une scène sexuelle décalée, qui ne satisfait que son fantasme exhibitionniste à lui. Il avait besoin de sentir la possibilité d'être vu et pris sur le fait.

Que dit la psychanalyse ?

La psychanalyse donne à ce terme un sens différent que celui véhiculé par les représentations communes. Pour appréhender la vraie nature du fantasme, nous vous proposons de retenir pour l'instant l'idée d'une « représentation de théâtre privée » qui se déroule sur notre « scène intérieure ».

• Du côté de l'inconscient

Une vie souterraine

Quand nous fantasmons, notre imaginaire travaille et nous faisons en quelque sorte l'économie de l'action : tout se passe virtuellement. Les fantasmes ne sont généralement pas conscients et agissent de manière souterraine. Ils traversent nombre de manifestations psychiques : ils se retrouvent ainsi dans nos rêves, dans nos actions, dans nos lapsus et dans nos symptômes. Aussi, celui qui fantasme n'en est pas conscient au moment où il le fait : dans maintes situations, nous fantasmons sans le savoir.

Par conséquent, il est difficile d'appréhender directement nos fantasmes. Seul un travail d'introspection permet de lier certaines manifestations extérieures (un comportement, un symptôme physique, un rêve récurrent, etc.) à un fantasme préexistant dans notre esprit.

L'inconscient est une formidable réserve « d'énergies vitales et de potentialités qui repose dans chaque être humain[1] ». Telle une rivière souterraine, il n'est pas visible, mais il est bien là et agit à notre insu. Sigmund Freud disait que

1. Tomasella S., *Oser s'aimer.*

l'inconscient est le lieu du refoulement, un moyen pour l'esprit de mettre loin de la conscience ce qui le dérange.

La mise en scène d'un vœu

Le fantasme est la mise en scène d'un vœu inconscient. Il s'agit d'un scénario organisé[1] qui peut être énoncé en une phrase basique (sujet, verbe, complément), par exemple : « Je vivrai éternellement », « Je suis irrésistible », « Je veux du plaisir »… La personne – ou, surtout, l'idée qu'elle se fait d'elle-même – est présente dans le fantasme.

Cela dit, l'inconscient a la manie de déformer les choses, voire de les déguiser parfois en leur contraire. Identifier un fantasme, c'est donc se lancer dans un véritable jeu de piste. Sigmund Freud se rappelle par exemple un souvenir d'enfance dans lequel lui et un autre garçon courent après une fille pour lui arracher son bouquet. Il découvre que, derrière cette image qui fait écran, émerge l'existence de son désir sexuel, mais également son fantasme caché de « prendre sa fleur » à celle qu'il aimait, c'est-à-dire de la défloror ou de lui faire perdre sa virginité[2].

Ce que l'histoire de Freud montre c'est la nature langagière et imagée du fantasme. Par ailleurs, le fantasme vient exprimer un désir profond et insoupçonné du sujet, parfois en contradiction avec ses actions conscientes.

> Maud Mannoni, psychanalyste, reçoit des parents venus consulter pour leur enfant, si souvent malade que la mère a passé de nombreuses nuits à dormir auprès de lui[3]. À mesure que le fils va mieux, la mère est de plus en plus perturbée.
> Au fil des séances, cette dernière réalise combien les symptômes de son fils ont été des prétextes pour se soustraire aux relations intimes avec son mari. Son absence de désir sexuel pour son époux était masquée par le fait d'avoir à soigner son enfant. Au fond d'elle, elle ne désirait donc pas qu'il en soit autrement.
> Dans ce cas, l'enfant n'est pas libre ; il est assujetti au fantasme de sa mère que l'on peut formuler par la phrase « je vis sans conjoint ». Peut-être est-ce dû, chez l'enfant, à une forme de loyauté vis-à-vis de sa mère, ou à un manque de différenciation entre lui et elle : elle a besoin d'un objet à soigner, il vient en place de cet objet-là.

Le fantasme s'articule avec nos aspirations profondes et exprime notre monde intérieur. Par lui se dévoile une dimension essentielle de notre être.

---

1. Kaufmann P. (dir.), *L'apport freudien*.
2. Voir « Sur le souvenir écran », *Névrose, psychose et perversion*.
3. Mannoni M., *Le premier rendez-vous avec le psychanalyste*.

Quand parle le corps

Les fantasmes peuvent également transparaître à travers les symptômes physiques qui affectent notre corps.

> Marie souffre de ce qu'elle croit être des « crises d'asthme », soignées comme telles par les médecins, sans aucune amélioration, depuis des années. Peu à peu, elle perçoit qu'il s'agit plutôt de crises d'angoisses durant lesquelles elle craint de mourir en s'étouffant. La réalité somatique de l'oppression révèle chez elle le fantasme de mort par suffocation.
> Un cauchemar lui donne une clé de compréhension : Marie est avec sa mère. Elle s'enlise dans un marécage bourbeux et ne peut en sortir. Elle se noie dans les eaux troubles du marais, sans que sa mère ne lui porte secours…
> Les difficultés relationnelles récurrentes de Marie avec sa mère, depuis qu'elle est toute petite, se sont cristallisées dans ce fantasme de noyade et d'étouffement, qui provoquait chez elle de réelles détresses respiratoires.

Le corps peut se faire l'interprète d'un malaise sous-jacent longtemps ignoré de la conscience. Quelque chose agit en nous sans que nous le sachions encore sciemment. Le trouble dit « psychosomatique » traduit un conflit non résolu, qui n'a pas trouvé d'autre voie que celle du corps pour se rappeler à l'esprit endormi. La nécessité de soigner le corps (panser la plaie) nous donne alors l'occasion d'élaborer psychiquement (soit de penser) le conflit interne.

Des images mentales

Le fantasme se compose d'images mentales, c'est-à-dire de visions intérieures, comme des photographies ou des films que nous aurions construits en nous-mêmes.

> Jean vient d'avoir quarante ans. Il est fermement persuadé que son bonheur ne dépend que de la richesse matérielle qu'il réussit à accumuler.
> Cette croyance s'appuie sur des images mentales très précises. Pour lui, la richesse est liée à la terre et aux biens qu'il possède : « Une maison doit être en pierres avec des balcons de fer forgé, une terrasse bordée de balustres, un jardin agrémenté d'une fontaine », etc. De même, selon son scénario intérieur, la voiture d'une personne respectée doit être « une grande voiture de marque allemande, de couleur foncée ».
> Néanmoins, de son fantasme à la réalité, le décalage est grand… Cela n'empêche pas Jean de continuer à entretenir toutes ses images mentales, comme un « code de la réussite ».

• Les fantasmes conscients

Il existe également des fantasmes conscients.

Les représentations sociales

Ce sont des savoirs partagés par un groupe. Elles deviennent des fantasmes lorsque nous nous les approprions tellement qu'elles prennent une place importante dans notre vie et orientent nos choix. Elles déterminent alors notre rapport au monde.

Ainsi, la femme qui croit qu'elle a besoin d'être accompagnée d'un bel homme pour être respectée en société a un fantasme conscient. Elle est capable de reconnaître qu'elle a cette vision de la vie. Ce qui fonde son couple, c'est la beauté du mâle quoi qu'il lui en coûte, car parfois le caractère de celui-ci ne lui correspond en rien.

Les fictions éveillées

Pour nous départir de la réalité, trop dure à accepter ou trop violente à vivre, nous fabulons à l'état de veille. Ces fictions généralement récurrentes, fixes et prédéterminées par notre imaginaire, sont des fantasmes conscients. Elles viennent se proposer dans notre quotidien dès que nous ressentons un certain mal-être, tels des « doudous » qui nous accompagnent en toute circonstance.

> Justine grandit dans un environnement pauvre sur le plan humain : ses parents sont peu enclins à entrer en relation avec elle. Alors, la jeune fille se crée un monde fabuleux qui tente d'occulter sa réalité personnelle, difficile à admettre. Elle cultive sciemment l'idée que ses parents ne sont pas ses géniteurs et qu'elle serait, en fait, la dernière représentante de l'espèce humaine sur la Terre. Des extraterrestres l'observeraient, étudiant scientifiquement le moindre de ses mouvements. Justine serait, du coup, l'objet de toutes les attentions. Elle s'imagine condamnée à vivre *ad vitam aeternam* sous une bulle qui sert de gigantesque laboratoire aux extraterrestres.
> Son fantasme conscient lui permet de prendre de la distance par rapport au manque d'amour qu'elle ressent cruellement au sein de sa famille : elle n'est plus atteinte par cette situation, puisque ses parents sont des étrangers pour elle… Sa fiction lui sert de refuge.

La propagation des fantasmes

La fiction proposée par la société enseigne insidieusement à chacun ce qu'il doit croire. Notre foi en ce système de croyances est si forte qu'il contrôle notre existence. Les fantasmes peuvent donc devenir contagieux et se propager dans la multitude, formant ainsi une sorte de lien social.

• Généralités : attention, danger !

Les généralités sont porteuses de fantasmes. Méfiez-vous des tournures rapides qui englobent une catégorie de personnes : « Ils/elles sont comme ça ! » Cataloguer de manière abusive est un moyen de justifier une prise de pouvoir. Ces généralités peuvent toucher :

- **les groupes culturels :** n'avez-vous jamais entendu que « les Français sont râleurs » ? ;
- **les âges de la vie :** « Les enfants ne pensent qu'à s'amuser ! » ;
- **le genre :** « Les hommes sont infidèles »… Sur ce sujet, les idées reçues vont bon train !

Les stéréotypes, qui reposent sur des fantasmes, sont des simplifications qui masquent les réalités individuelles, complexes et variées. Ils se déclinent dans tous les domaines. Or, l'identité d'une personne ne se résume pas à une étiquette !

• Derrière l'idée préconçue

Derrière toute croyance qui prend beaucoup de place dans notre vie, se cache un fantasme inconscient.

> Zoé répète que ses enfants « sont si petits ». D'une certaine manière, cela l'arrange bien de ne rien leur expliquer et de les garder à l'écart de la situation délicate que traverse son couple. Mais surtout, cela lui évite de rouvrir une plaie de son enfance, due à un drame survenu dans sa famille lorsqu'elle était petite.
>
> Ses parents lui ont caché le décès brutal de sa marraine. Officiellement, elle n'en a rien su, mais elle garde le souvenir d'un mal-être ambiant. Aujourd'hui, elle ne souhaite pas revivre cette douleur ancienne qui la fragiliserait alors qu'elle doit faire face à ses difficultés présentes.
> Zoé a donc fait sien le fantasme général selon lequel les enfants « ne comprennent rien » – comme s'il existait deux mondes différents ! –, car, dans son histoire, il a été confirmé, induit par ses parents.

Lorsque nous adoptons un fantasme répandu dans la société sans le remettre en cause, il est fréquent que ce soit parce qu'il s'intrique dans un fantasme personnel. Nous pouvons ainsi avoir été victimes, enfants, du même fantasme (cette fois, celui de nos parents), comme dans le cas de Zoé.

• Vivre dans le fantasme d'un autre

Les relations entre deux personnes peuvent être très complexes. Certains individus cherchent un partenaire pour jouer leurs fantasmes, un acteur pour interpréter un rôle précis dans leur scénario imaginaire. Leur choix est donc orienté en ce sens.

Quand ces individus trouvent la personne « idéale », une relation de type pervers se met progressivement en place. Le figurant désigné se laisse instrumentaliser comme s'il devenait une chose. Le fantasme du « metteur en scène » va entrer dans son esprit comme un corps étranger, un virus qui y fait sa place, tant et si bien que ce dernier finit par s'approprier les motivations inconscientes de son partenaire. Le fantasme devient le ciment de la relation et rend les protagonistes dépendants l'un de l'autre. Seul celui qui souffre peut sortir du scénario…

Il n'est pas facile d'entrer en relation avec autrui sans tomber dans le piège de ses croyances et de ses fantasmes. C'est seulement après quelques incidents et accrochages que nous commençons à ouvrir les yeux et à nous interroger, car nous percevons intimement que les fantasmes de l'autre contrecarrent l'évolution de nos propres désirs et pensées.

Quand les fantasmes dictent nos comportements

Dans certains cas, nous sommes amenés à agir selon notre fantasme et nous orientons donc nos actions vers un but déterminé. Nous sommes alors poussés par une force inconnue dont nous n'avons pas conscience.

• Le fantasme de l'union parfaite

Qui n'a pas rêvé de rencontrer un prince charmant ou une belle princesse ? Ce mythe-là est fortement ancré en nous. Il nous conforte dans l'idée qu'il existe sur terre un être fait pour nous, une moitié qui comblerait toutes nos attentes. Selon le discours d'Aristophane dans *Le Banquet* de Platon, les mortels auraient eu à l'origine une apparence sphérique et Zeus les aurait coupés en deux, comme une orange. Chaque partie séparée garderait le souvenir de l'autre et s'évertuerait à la retrouver, à s'unir à elle pour vivre heureuse.

> Alexandre ne se remet pas de sa déception amoureuse. Lui et sa petite amie, qui devaient être séparés le temps d'une année d'études, avaient décidé de s'accorder des aventures chacun de leur côté.
> Mais Alexandre prend conscience que ce « contrat » n'est pas tenable lorsque sa petite amie se laisse séduire par un autre. Le jeune homme se sent trahi mais ne se résout pas à s'éloigner d'elle. Il la harcèle pour la voir, sans savoir ce qu'il attend vraiment de leur relation.
> Alexandre se trouve pris dans le fantasme de l'union parfaite : cette femme est sa moitié, celle qu'il a si longtemps attendue ; il ne peut donc y renoncer…

Le mythe s'adapte à la technologie d'aujourd'hui : nombre de personnes cherchent ainsi leur moitié en composant son portrait sur les sites Internet de rencontres.

Le fantasme de la relation idéale, dans laquelle nous sommes tout pour l'autre, fait écho aux premiers instants de notre vie. Bébés, nous avons vécu un lien sans nuages – c'est-à-dire sans frustration – avec notre premier objet d'amour, généralement notre mère.

Cela dit, la barre est haute, car le prince charmant ne correspond à personne sur cette Terre. L'union parfaite est une illusion, et il faut en avoir conscience pour sortir du fantasme et pouvoir s'engager dans un lien véritable. Celui-ci met en œuvre le désir de rencontrer l'autre tel qu'il est, avec ses qualités et ses défauts. Le lien véritable fait évoluer la relation vers toujours plus de sincérité et d'accomplissement pour chacun.

• Le fantasme de la réussite sociale

La réussite sociale est un fantasme répandu qui, dans notre société, prend beaucoup de place (voir l'histoire de Jean, ci-dessus). Nous ne manquons pas de porter attention aux signes extérieurs de richesse : le modèle de voiture haut de gamme, la belle montre, le tailleur de grande marque, la paire de lunettes signée d'un grand couturier…

Le fantasme de la réussite sociale nous force à juger autrui selon le critère de sa capacité financière. Il est pernicieux, du fait qu'il enferme l'autre dans des représentations toutes faites, réduisant ainsi nos possibilités de le rencontrer vraiment.

• Le fantasme de la performance

La réussite professionnelle est une idée consensuelle qui, dans notre société, prend beaucoup de place : quand nous établissons de nouvelles rencontres, nous posons rapidement la question du métier exercé afin de « situer » la personne.

Dans une grande entreprise, le fantasme de la performance (compétitivité et rendement) a une fonction précise : celle de fédérer et de souder un groupe imaginaire, afin que ses membres adoptent un comportement unifié et grégaire. Il est induit par la mythologie du groupe (« l'esprit d'entreprise ») et souvent imposé. Ainsi, un cadre est un salarié qui ne compte pas ses heures, restant au bureau très tard pour finaliser ses dossiers. Généralement, il travaille sous pression, se sentant sur un siège éjectable, prêt à être licencié à la prochaine restructuration de l'entreprise si, par hasard, son équipe est jugée « redondante » avec une autre. « Sois compétitif ou disparais », telle est la devise !

C'est ainsi que le fantasme de la performance réduit les libertés individuelles et insuffle un sentiment de peur (celle de perdre son travail). Ces contraintes peuvent avoir une force telle que des salariés se sentent profondément

anéantis en cas de mauvais résultats, associant leur échec au travail à un échec de vie.

• Le fantasme du corps parfait

Ce fantasme est très présent dans notre société, diffusé par la publicité et les magazines féminins notamment. Les femmes ne sont pas encouragées à avoir un corps singulier et original, mais à tenter désespérément d'obtenir celui des mannequins sur papier glacé, souvent très différents. Or, ces images sont retouchées pour accroître la perfection des corps, jusqu'aux limites de l'inhumanité (jambes allongées et démesurées, aspect uniforme de la peau, photo composée des morceaux les plus avantageux de plusieurs mannequins, etc.) !

> Éléonore se souvient que, lorsqu'elle était adolescente, le fantasme du corps parfait a fait des dégâts sur son rapport aux autres et à elle-même. Elle souffrait du fait que les garçons ne la regardent pas, un peu comme si elle était un être asexué, transparent.
> Même si son corps lui a donné, tôt, des signes de changements pubertaires, elle refusait ceux-ci, au point de ne plus vouloir se voir. Elle évitait les miroirs dans la maison et se coupait aussi de ses ressentis corporels.
> Sa meilleure amie, qu'elle trouvait pulpeuse, incarnait pour elle le corps parfait. Son amitié avec elle lui permettait de vivre par procuration une vie sentimentale avec les garçons.

De la *neurotica* aux *phantasies*

Le terme « fantasme » existe dans la littérature depuis fort longtemps. Voyons comment la psychanalyse se l'est approprié pour en faire une idée maîtresse dans son domaine.

Au début de sa pratique, Sigmund Freud remarque que ses patients évoquent fréquemment, dans leur discours, des scènes d'agression sexuelle qu'ils ont vécues enfants. Il émet alors l'hypothèse de la séduction exercée par des adultes sur les enfants, et du choc psychique qui en découle chez ces derniers. Croyant avoir trouvé la cause des névroses[1], il nomme cette théorie la *neurotica*.

Cependant, il s'aperçoit peu à peu que cette théorie ne convient pas à tous les cas de figure et constate des variations du récit chez un même patient. Dès lors, il ne tient plus pour systématique la réalité des agressions sexuelles survenues

1. La névrose est une affection caractérisée par des troubles affectifs et émotionnels dont l'individu a conscience et qu'il cherche à soigner. Il n'y a pas de perte de contact avec le réel, contrairement au cas de la psychose.

dans l'enfance de ses patients. Cela l'amène à remettre progressivement en cause sa *neurotica*[1] et à réorienter fondamentalement ses recherches.

Il élabore ensuite l'hypothèse selon laquelle le souvenir d'une séduction évoqué en séances serait dû à un mouvement psychique intérieur du patient. Il s'agirait de scènes auxquelles le patient croit tellement qu'il les intègre dans son histoire personnelle. Ces scènes s'élaboreraient à partir d'une combinaison inconsciente de fragments psychiques divers. Freud les nomme *phantasies*.

Les *phantasies* sont donc inconscientes du fait de leurs origines, mais elles peuvent apparaître dans la dimension préconsciente ou devenir conscientes au cours d'une psychanalyse. Freud perçoit le rôle important que les *phantasies* jouent dans le développement psychique de chacun. Cette découverte ouvre la voie de l'exploration de l'inconscient.

Le mot allemand *phantasie* a été traduit par « fantasme » en français.

Au commencement était l'illusion

Le fantasme met en relation ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de nous. Autrement dit, il établit une sorte de médiation entre notre vie psychique et la réalité extérieure. Le fantasme alimente et organise notre effort pour trouver un sens à la réalité physique.

Cet aspect est fondamental dans notre condition d'être humain qui doit s'adapter au monde dans lequel il vit. Pour organiser mentalement ce qu'il perçoit autour de lui, le nourrisson dispose d'une fonction psychique fondamentale que D. W. Winnicott appelle l'« aire transitionnelle[2] ». Il s'agit d'une sorte d'espace psychique entre soi et le monde qui permet de ne pas se heurter violemment au réel, un espace de jeu dans lequel le nourrisson peut apprivoiser la dureté de la réalité.

L'aire transitionnelle se constitue dès les premiers moments de la vie. Contrairement à notre vision idéalisée, il n'y a pas, au début, d'échanges d'individu à individu. La mère est là, apportant tout son talent pour offrir à son bébé les soins de maternage à l'endroit et au moment où il a besoin de les recevoir. Elle le fait si bien que le bébé a l'illusion que le sein ou le biberon qui le nourrit est une partie de lui-même. L'illusion est vitale pour le nourrisson, car elle fait tampon avec la réalité extérieure et lui donne les premières formes de représentation du monde physique.

---

1. Laplanche J. et Pontalis J.-B., *Fantasme originaire, fantasmes des origines, origines du fantasme*.
2. Winnicott D. W., *Jeu et réalité*.

Dans une phase ultérieure, l'enfant pourra se confronter à la réalité par petites touches, sans risque pour son organisation psychique fragile. Aussi va-t-il réaliser, en attendant son biberon, que sa mère et lui sont deux individus séparés. Enfin, il va se mettre à participer au fait de se nourrir en tenant le biberon avec ses mains et, plus tard, en saisissant lui-même les morceaux d'aliments… Il va ainsi activer sa profonde aspiration à grandir.

Le jeu prend naissance dans l'aire transitionnelle. Un enfant qui joue à la guerre peut manipuler ainsi les notions de conflit, de disparition, de mort. Dans cette aire naît aussi la curiosité désirante, intellectuelle – soit, de manière générale, l'expérience de la création.

L'aire transitionnelle est une ressource présente tout au long de la vie. Elle ne disparaît pas à l'âge adulte, car « l'acceptation de la réalité est une tâche sans fin[1] ». La réalité est en effet malheureusement parfois difficile à accepter : décès d'un être cher, handicap suite à un accident, maladie, etc.

Le fantasme, une défense psychique

Pour échapper au drame, à la réalité amère que l'esprit ne peut appréhender sur le moment, nous nous construisons une nouvelle réalité qui fait office d'écran : il s'agit du fantasme. Cette parade, fabriquée grâce à notre inventivité, témoigne d'une dynamique propre à chacun de nous. Elle nous aide à surmonter certaines situations de vie et à continuer à nous sentir vivants, nous permettant par exemple de faire l'économie d'un symptôme somatique.

• Une barrière protectrice

Certains événements viennent littéralement pulvériser notre équilibre mental et causer en nous des traumatismes psychiques importants.

La survenue précipitée d'un drame fait que nous n'avons pas le temps d'intégrer l'impact du réel. Il nous faut alors, de manière urgente, mettre notre structure psychique à l'abri : la défense fantasmatique devient une protection vitale au moment du choc. C'est ce qui peut arriver dans le cas de traumatismes engendrés par le décès brutal d'un être cher.

> Grégory, quatre ans, perd sa mère au cours de l'accouchement d'un puîné. Deux ans plus tard, un baptême aérien lui est proposé. En montant dans le petit avion, Grégory, au comble de l'excitation, lance, plein d'espoir, qu'il va enfin revoir sa maman partie au ciel.
> En imagination, l'enfant a créé les conditions de ses retrouvailles avec sa mère. Il a inconsciemment fait le lien entre l'espace réel du ciel et le lieu symbolique.

1. *Ibid.*

> Garder le souvenir d'une personne morte, c'est l'accueillir dans son ciel à soi : son esprit ou son cœur. Le fantasme de Grégory (retrouver sa mère) vient réinterroger pour lui la question de sa mort.

L'activité fantasmatique remplit une fonction protectrice dans l'instant où elle est constituée. À court terme, cela fonctionne assez bien.

• Quand le fantasme se fige

S'il ne parvient pas à élaborer le conflit, c'est-à-dire à lui donner une signification qui lui permette de ne plus s'y enliser, le risque est grand que le fantasme change de nature. Il se fige alors, puis s'inscrit comme un élément constitutif de la personne, jusqu'à constituer un semblant d'identité[1].

FOCUS

Françoise Dolto soigna un garçon âgé de sept ans qui s'isolait dans des mouvements compulsifs de bras. Sa mère, célibataire, était couturière à domicile.

La psychanalyste comprit que l'enfant s'était identifié à « l'autre de sa mère », la machine à coudre, objet qui lui accaparait tout son temps, à défaut d'homme. Dans ses fantasmes, il jouait à ce qu'il considérait comme un exemple paternel, grâce à quoi il devenait le maître de la maison et gardait sa mère près de lui. Cette identification à l'objet faisait office de tiers. Néanmoins, elle menait l'enfant vers une voie erronée et aberrante (comme s'il était le mouvement de cette machine)[2].

Dans le cas d'un abus sexuel, le traumatisme est tel qu'il vient perturber les différentes strates de l'individu. Le cauchemar récurrent est un lieu d'expression des fantasmes. Quelque chose n'arrive pas à accéder à la pensée consciente et se vit directement la nuit, de manière angoissante.

> José raconte combien, depuis longtemps, ses nuits sont fortement agitées par des cauchemars remplis d'« insectes rampants[1] ». Sa terreur est telle qu'il se réveille en sursaut pour bondir hors de son lit. Ces images l'obsèdent, le délogent de la tranquillité du sommeil.
> Ces insectes sont la représentation métaphorique de ce que le sexe a eu d'effrayant pour lui, enfant. Son ressenti passé a mué sous la forme d'une image fantasmatique. José avait presque oublié, mais il parvient à se souvenir que, très jeune, il a subi les attouchements sexuels de la part d'un adulte malintentionné, son oncle. Aujourd'hui, son inconscient amène un matériel mnésique qui peut être accueilli en thérapie.

---

1. Tomasella S. et Pho G., *Vivre en relation*.
2. Dolto F., *Séminaire de psychanalyse d'enfants I*.
3. « Insecte » est l'anagramme d'« inceste ». On pourrait voir dans les « insectes rampants » des « incestes parents ».

• Un mur gigantesque, voire un cercueil

Le film *The Wall*[1], du groupe rock Pink Floyd, donne une représentation du fantasme à point nommé. Il nous fait entrer dans le monde interne d'une star de rock qui sent défaillir sa personnalité.

FOCUS

Pink se fabrique un mur protecteur derrière lequel il croit trouver refuge. Pourtant, ce mur finit par l'étouffer : chaque brique du mur correspond à une contrainte, comme un élément refoulé contribuant à l'enfermer dans l'utopie qu'il crée lui-même.

Quand le fantasme fonctionne en vase clos, il devient un mécanisme rouillé qui entraîne l'individu dans un cycle ronronnant. Ici, le héros est enfermé dans une immense solitude. Pour s'en dégager, il devient fou, jusqu'à incarner le personnage d'un dictateur qui, sous la bannière des marteaux croisés, pousse son auditoire à la violence contre les minorités sociales. Au fond de lui, il reste un enfant qui souffre d'avoir manqué d'un père, le sien étant tombé au cours de la Seconde Guerre mondiale. Sa perception du monde se pétrifie et le mur est une représentation de ce qu'il ne peut dépasser : son enfermement psychique.

Quant à la tragédie Antigone[2], elle met en exergue l'aspect manipulatoire du fantasme et illustre les travaux du psychanalyste Jacques Lacan sur la fonction du désir[3].

FOCUS

Dans cette pièce, le roi Créon refuse d'accorder une sépulture à Polynice, coupable d'avoir lancé une attaque contre la ville de Thèbes. La sœur de ce dernier, Antigone, décide alors de l'accompagner dans le tombeau et se fait enterrer vivante. Pourquoi une décision si radicale ? Il est impossible, pour Antigone, d'admettre la réalité de la mort de son frère. Quelque chose en elle est profondément lié à ce dernier. En fait, son choix révèle son attachement fusionnel, de nature « incestuelle[4] », à Polynice. Antigone s'engouffre dans la faille d'un puissant fantasme, celui d'être fidèle à jamais à la loi qu'elle se donne : la loyauté à sa famille. Il n'y a plus de place pour autre chose, pour son existence à elle, et la mort lui semble être la seule issue possible[5]. Son fantasme lui sera fatal

1. Réalisé par Alan Parker en 1982.
2. Tragédie grecque de Sophocle.
3. Lacan J., *L'Éthique de la psychanalyse*.
4. Inceste dans les relations familiales sans passage à l'acte sexuel.
5. Guyomard P., *La Jouissance du tragique*.

Les fantasmes originaires

Freud constate des similitudes dans les fantaisies de ses patients. Il en dégage des caractères communs à tous les humains, qu'il nomme « fantasmes originaires ».

Les fantasmes originaires permettent d'organiser la vie intérieure de l'être humain et sont une sorte de passage nécessaire. Ils surgissent spontanément pour donner une première forme de représentation et peuvent se comprendre comme une tentative de réponse à une question que chaque être humain se pose, inconsciemment, durant son développement personnel. « Les enfants comblent de cette façon les lacunes de la vérité individuelle à l'aide d'une vérité préhistorique[1] », c'est-à-dire une histoire ancienne, un mythe commun à tous les humains qui ont vécu avant eux.

• Le fantasme de la scène primitive

L'enfant ne sait pas d'où il vient, comment il est venu au monde, comment il a été fabriqué… Il va donc s'imaginer tout un tas de scénarios sur la manière dont il a été conçu.

Ainsi, le fantasme de la scène primitive concerne la représentation de la relation fécondante entre les parents dont l'enfant est issu. C'est l'aboutissement de sa pérégrination mentale. Il peut alors concevoir qu'il est issu d'une rencontre intime entre un homme et une femme et perçoit qu'à l'issue de l'acte sexuel, le mystère de la vie et de SA vie apparaît. Le fantasme de la scène primitive l'interpelle sur son origine d'être unique.

À s'interroger sur l'intimité de ses parents, l'enfant entrevoit son intimité propre. Au niveau corporel, cela permet à sa pudeur d'émerger. Au niveau psychique, cela renforce la différenciation des esprits : l'enfant a la confirmation que son parent (et, par extension, un adulte ou un autre que lui) n'a pas directement accès à ce qu'il pense, alors qu'auparavant il était tenté de croire à la fable du « mon petit doigt m'a dit », c'est-à-dire au pouvoir divinatoire de l'adulte.

• Le fantasme du retour au sein

Ce fantasme s'élabore à partir de l'expérience du nourrisson, qui vit dans la satisfaction permanente de ses besoins existentiels. Il n'a pas d'effort à faire et personne ne lui demande rien. Tout-puissant, il n'est en contact ni avec le manque, ni avec la frustration. Bien sûr, tenter de retrouver cet état n'est qu'illusion, mais le fantasme du retour au sein soutient la tendance naturelle des

1. Freud S., *Introduction à la psychanalyse*.

individus à se créer des « paradis » multiples et variés. Dans l'essai *Les Paradis artificiels*, Charles Baudelaire livre son expérience de l'usage de la drogue pour rejoindre un état idéal, auquel il pense que tous les hommes aspirent.

Nombre de nos comportements trahissent ce vœu de toute-puissance et ce souhait intime de disposer d'un pouvoir sans limite. Ce fantasme présente des aspects dangereux, dans le sens où il s'active au mépris du principe de réalité[1] (par exemple, les dangers de la route quand la vitesse devient excessive). Si nos repères ne nous permettent pas de prendre en compte le monde réel et, ainsi, les conséquences de nos actes, ce fantasme peut nous faire perdre pied et nous entraîner dans une situation catastrophique (ici, l'accident).

• Et Œdipe, dans tout cela ?

Est-ce qu'Œdipe est un fantasme ? Non, pas exactement, mais les fantasmes infantiles participent à ce qui est communément appelé le « complexe d'Œdipe ». Sigmund Freud s'est servi de la tragédie de Sophocle, *Œdipe roi*, pour illustrer le développement affectif de l'enfant. Abandonné à la naissance, Œdipe tue fortuitement son père qu'il ne connaît pas et épouse sa mère, sans le savoir.

Entre trois et sept ans environ, l'enfant établit des relations particulières avec sa mère et son père qui mêlent tendresse, attirance et répulsion. Elles sont alimentées par des fantasmes sexuels ou de mariage, propres à l'enfant. Ainsi, dans une famille où le père est en déplacement, l'enfant peut vouloir dormir auprès de sa mère.

Freud met en lumière le passage essentiel d'une relation à deux (bébé-mère) à une situation à trois (enfant-mère-père), appelée « triangulation ». En assimilant l'interdit de l'inceste, l'enfant sait qu'il ne peut pas avoir de relations intimes avec ses parents. Il sort de l'illusion d'une fusion bébé-parent.

Freud pose que le renoncement aux actes interdits a un effet structurant qui inscrit le petit humain dans l'univers symbolique : entrée dans la parole et dans le monde de la loi. Quand l'enfant commence à parler, puis plus tard à lire et à écrire, il accède à tout un monde qui n'est pas limité à ses parents. Par ailleurs, l'enfant comprend que la loi est valable pour tout le monde, et pas seulement pour lui. L'interdit de l'inceste donne ainsi à l'enfant sa place dans la communauté humaine.

---

1. Fait de devoir prendre en compte les éléments et les obstacles de la réalité. Une vie aboutie est un équilibre entre le principe de réalité et le principe de plaisir.

Vigilance au sein de la famille

Il est bien difficile de se dégager des fantasmes induits par le groupe. C'est d'autant plus vrai lorsqu'il s'agit de la famille. Les fantasmes parentaux imposés aux enfants.

Des fantasmes sont instillés de manière répétée à travers les relations affectives que nous entretenons avec nos proches. Leur vision du monde devient la nôtre, parce que nous sommes pris dans une loyauté imaginaire[1] : « Le rapport au monde de chacun est toujours déterminé par le rapport au référentiel familial[2]. »

> Longtemps, Clarisse s'est sentie au sein de sa famille comme la clé de voûte d'un édifice prêt à s'écrouler. Incarnation du désir parental, sa naissance unit deux lignées. Sa place de « petite dernière » qui lui donne un statut privilégié parmi ses demi-frères, le fantasme du groupe familial est de faire perdurer le mythe d'une communauté « idyllique », formée autour de son père, où il n'y a de vrai que le rude travail de la terre. Le patriarche enjoint ainsi à chacun de « surveiller son ego » et de « transcender ses difficultés ».

Aujourd'hui, Clarisse entend dans ces paroles l'interdiction de toute critique de la communauté « paradisiaque » et le déni profond des désirs de chacun. Elle réalise que « l'abîme, c'est d'abriter en soi la dictature ». Cette dictature interne fait peser sur elle un sentiment de culpabilité, qui paralyse sa pensée vive et l'empêche de remettre en cause ce « soi-disant paradis ».

> Par ailleurs, le travail de Clarisse est particulièrement difficile et peu gratifiant, ce qui ne cesse de la faire réfléchir à la place assignée aux femmes dans ce groupe. Il lui est encore difficile d'imaginer quitter la ferme familiale, tant le discours ambiant consiste à dire qu'il n'y a rien de valable ailleurs (et puis, il faut maintenir la ferme en vie !). Une fois de plus, point de salut en dehors de la communauté…
> L'horizon se ferme devant Clarisse et la mélancolie la guette : aurait-elle raté sa vie ? Sa seule échappatoire est de se créer un « ailleurs » dans ses lectures et ses rêveries. Elle vit dans une fantasmagorie, alimentant un espace fictif pour ne pas voir la réalité. Peu à peu, elle réalise que « ce type de rêve est un coton délétère ».

Ainsi, l'enfant « ingère » les fantasmes parentaux sans pouvoir les penser, du fait qu'il s'identifie à ses parents. Il est encombré d'idées parasites qui ne lui appartiennent pas et par rapport auxquelles il lui est impossible de se positionner, compte tenu de sa maturité psychique.

---

1. Voir le cas d'Antigone précédemment.
2. Defores M.-C. et Piedimonte Y., *La Constitution de l'être*.

Les fantasmes des parents peuvent également orienter les choix d'études et la carrière de leurs enfants. Ils viennent alors se substituer aux repères que les parents devraient donner à leur progéniture sur le monde du travail.

> Béatrice se souvient combien, adolescente, elle était profondément agacée par le manque d'intérêt de ses parents à son encontre et par la vision réductrice qu'ils avaient de son avenir professionnel. Ils la voulaient fonctionnaire, parce que c'était pour eux le summum de la sécurité en matière d'emploi. Elle ne pouvait choisir cette voie sans s'engluer davantage dans les fantasmes de ses parents.
> Pour s'en défaire, Béatrice s'est orientée vers un tout autre secteur d'activité : elle a choisi de concrétiser sa passion de l'art floral en passant un brevet de maîtrise pour devenir fleuriste. Elle a pris également son indépendance le plus tôt possible, en louant un studio, afin que ses parents n'interfèrent pas dans sa décision.

• Face à la sexualité parentale

Les retentissements sur la vie des enfants sont particulièrement importants lorsque les fantasmes touchent la vie sexuelle des parents.

> Vladimir est marié et a deux enfants de son épouse. Il rencontre un jour une autre femme dont il tombe amoureux. Ne voulant se résoudre à choisir entre sa femme et son amante, il mène une double vie.
> Avec des amis de longue date, il emmène régulièrement ses enfants en sortie. Il se fait accompagner soit de sa maîtresse, soit de son épouse (la seule à ignorer l'adultère de son mari). Les enfants et les amis de Vladimir portent donc avec lui son secret.
> La conduite de Vladimir a des conséquences sur la vie psychique de ses enfants. Ils sont obligés d'héberger en eux le fantasme de leur père (avoir une double vie sans conséquences). Les enfants « scindent » ainsi leur esprit quand ils sont au domicile parental, en présence de leur mère. Ils éprouvent des difficultés dans les apprentissages scolaires, comme s'ils ne disposaient pas d'assez d'énergie pour s'y intéresser pleinement. Quant aux amis de Vladimir, ils ne voient que l'aspect convivial des sorties et occultent la gravité de la situation. En fait, ils protègent le secret de Vladimir, car son fantasme répond au leur.

Nous voyons ici comment le comportement d'un homme, la vision qu'il a de sa vie affective et ses impasses entraînent ses proches dans des ornières, à leur insu.

Aussi, une attention particulière doit être portée au fait de ne pas exposer les enfants à la sexualité parentale. Il ne s'agit pas seulement d'éviter pour les parents de se faire surprendre durant l'acte sexuel, mais aussi de faire en sorte que l'intimité des uns et des autres soit respectée. L'enfant doit pouvoir disposer d'un espace propre d'intimité.

Ne pas le faire risque fortement de troubler l'enfant et de l'encombrer inutilement, en créant en lui des fantasmes inconscients perturbateurs[1]. Les enfants doivent pouvoir imaginer la sexualité longtemps avant d'être en contact direct avec elle, afin de pouvoir la vivre un jour « à leur compte » et en toute liberté[2].

• Le fantasme d'abandon

Parmi les fantasmes les plus répandus se trouve le fantasme d'abandon (la peur d'être abandonné). Il se constitue à travers deux composantes.

La première est structurelle et commune à tous les êtres humains. Il s'agit de la manière dont nous avons élaboré une aptitude psychique fondamentale : la « capacité d'être seul ». D. W. Winnicott avance que, dès les premiers moments de la vie, le nourrisson est confronté au fait de traverser en sécurité d'immanquables moments de solitude.

Paradoxalement, cette capacité se fonde sur l'expérience d'être seul en présence de quelqu'un, généralement la mère. Lorsque celle-ci répond de façon immédiate et parfaite à un besoin spontané de son enfant, elle lui fournit un cadre de sécurité dans lequel il se développe sans être agressé par le monde extérieur, parce qu'il ne sent aucun danger. Le petit humain peut alors découvrir sa vie personnelle et ses gestes spontanés. Il construit un sentiment continu d'existence grâce au support maternel.

Puis vient le temps où l'enfant intériorise cette expérience. La sécurité de base constituée rend l'enfant capable d'être vraiment seul, pour une durée limitée (qui s'étendra avec l'âge). Il a suffisamment confiance en lui et en son environnement pour rester face à lui-même.

L'édification de cette aptitude se trouve perturbée lorsque la mère n'est pas disponible psychiquement pour l'enfant (parce qu'elle vit un deuil difficile, par exemple), lorsqu'il y a eu des séparations précoces et non préparées, ou lorsque l'enfant n'accepte pas l'arrivée d'un cadet. Ainsi, la personne qui a été confrontée bébé à une absence (au sens psychique, par exemple si on l'a laissé pleurer de longues heures de manière répétitive) peut développer un fantasme d'abandon.

Selon la singularité de chacun, nombre de situations peuvent faire surgir le fantasme d'abandon. Ce peut être à l'occasion d'un dépit amoureux, d'un départ en retraite, du moment où les enfants quittent le giron familial pour aller vivre ailleurs… soit, finalement, à l'occasion de toutes les ruptures dans le rythme de la vie.

---

1. Voir plus haut « Les fantasmes parentaux imposés aux enfants ».
2. Athanassiou C. et Jouvet A., *L'Enfant et la Crèche*.

La deuxième composante de ce fantasme ne concerne que les personnes qui ont été réellement abandonnées par leurs géniteurs. Dans leur lecture de la réalité présente, elles projettent cette douleur passée, dont le souvenir persiste inconsciemment. Le fantasme d'abandon peut alors avoir des répercussions importantes sur leur quotidien : elles s'engagent dans des conduites d'échec (scolaire ou professionnel), se mettent dans un état de grande dépendance vis-à-vis d'autrui ou, à l'inverse, n'établissent pas de vraies relations, de peur de revivre l'abandon[1].

Bienheureuse fantaisie !

• Petite précision étymologique

Les psychanalystes succédant à Freud ont entrepris la traduction de son œuvre. Le terme allemand *phantasie* est devenu en langue française « fantasme », ce qui réduit le champ d'application de ce concept. Ce choix n'est pas sans incidence dans son utilisation. Ainsi, les psychanalystes d'expression française n'emploient pas le terme « fantasme » de manière univoque, ce qui crée une certaine confusion dans les travaux.

Distinguons les deux termes : le « fantasme » et la « fantaisie ».

Jusqu'ici, nous avons exploré le mot « fantasme », qui remonte au latin du XII^e siècle et signifie « spectre ». Tel le fantôme qui erre dans les sous-sols du château, le fantasme agit dans les souterrains de l'esprit. Cette idée de « spectre » insiste sur la charge inconsciente du fantasme, impossible à saisir par la conscience.

Or, la fantaisie prend sa source dans le jeu de l'enfant (l'aire transitionnelle) et, par extension, dans toute activité créatrice. Nous allons désormais explorer cette facette de la fantaisie, qui évoque le pouvoir d'invention présent en chacun de nous.

• La terre est bleue comme une orange[2]

Un bout de bois ramassé sur le bord d'un chemin devient, dans les mains d'un jeune enfant, une baguette de sorcier, avec laquelle il fera semblant de transformer autrui… Son imagination lui permet de ne pas être coincé dans le seul

1. Tomasella S., *Le Sentiment d'abandon*.
2. Titre d'un poème de Paul Éluard issu du recueil *L'Amour, la poésie* (1929), inspiré par une parole de sa fille âgée de dix ans.

monde de la réalité. Cependant, il sait objectivement qu'il tient dans les mains un morceau d'arbre : il n'est pas dupe de son imagination.

Les enfants ont besoin de ces jeux « pour de faux » afin d'apprivoiser les mystères de la vie et de la mort. Ces jeux les rendent forts et leur permettent de sortir de l'impuissance. L'enfant dépasse la perception d'une réalité pénible pour continuer son développement psychique. Françoise Dolto recommande ainsi aux parents de ne pas se mêler du monde imaginaire des enfants, de ne pas les observer comme des bêtes curieuses, de ne pas rire de leurs jeux et de ne pas leur poser de questions inquisitrices. C'est dans un espace protégé que la fantaisie enfantine doit évoluer.

> Lou-Anne est gardée par sa tante aujourd'hui : elle demande une feuille pour dessiner et y représente un arbre aux fruits violets. L'enfant montre fièrement sa production à sa tante, qui lui assène alors : « Mais enfin, tu t'es trompée, Lou-Anne ! Les pommes doivent être rouges, voyons ! Recommence ton dessin ! »

Ici, l'adulte n'accueille pas l'enfant, mais il est comme aveuglé par sa volonté éducative de normaliser. Si ces interventions se répètent, l'enfant risque, à terme, d'assécher son élan créatif, puisqu'il n'en tire que des déceptions au niveau relationnel.

La fantaisie donne naissance, chez l'adulte, à des œuvres dans lesquelles l'imagination a libre cours, sans souci des règles formelles.

Il existe d'ailleurs un genre littéraire qui se nomme *fantasy*. Il met en scène des univers surnaturels faits de magie, d'êtres merveilleux et de mythes. Le récit se situe dans un passé et un lieu imaginaires. Le succès d'*Alice au pays des merveilles* de Lewis Carroll, à la fin du XIXe siècle ou des films d'animation de Hayao Miyazaki (comme *Nausicaä de la Vallée du Vent*[1]), montrent combien ces fictions répondent à notre appétence pour des histoires se déroulant dans des mondes fantastiques.

• Un proche parent du rêve

Se laisser aller à la rêverie ou « fantasier » (vieux mot tombé en désuétude) consiste à s'inventer une compagnie psychique présente en toutes circonstances. C'est un peu se créer un « ailleurs » à l'intérieur de soi-même.

1. Réalisé en 1984.

> Sonia rêve d'évasion et de paysages lointains. Visiter l'Australie est son vœu le plus cher. Quand elle y pense, elle voyage déjà dans sa tête : elle voit les kangourous, les koalas et les opossums, elle imagine Sydney avec son pont et son opéra, admire la barrière de corail, sent l'énergie spirituelle de la montagne rouge Ayers Rock, découvre les rites et les peintures de la culture aborigène… Son imagination la porte et la transporte à l'autre bout de la Terre.

La fantaisie est cependant bien plus qu'une simple évasion de l'esprit. « Fantasier » n'est pas rêvasser (au sens de « bayer aux corneilles »), car la fantaisie est fondamentalement créatrice, dynamique. Elle montre beaucoup de similitudes avec le rêve. Comme lui, elle est un langage poétique aux multiples significations. Comme lui, elle est influencée par les éléments de notre vie quotidienne, mais aussi par des éléments du passé qui s'invitent. Comme lui, elle constitue une voie royale de l'inconscient, ne souffre pas de la censure, contient nos désirs profonds, nos intuitions quant à une direction à prendre dans notre futur.

Il ne faut pas confondre les fantasmes conscients et les fantaisies. Les fantasmes conscients manifestent les besoins non reconnus de la personne, alors que les fantaisies sont l'expression de son désir[1]. Au contraire de Justine, qui s'imagine enfermée dans sa bulle et observée par des extraterrestres, Sonia n'est pas limitée dans sa fantaisie. Autant le fantasme bride par son aspect figé, immuable, autant la fantaisie « débride » par sa composante dynamique.

• Fantaisie et création

La fantaisie, ou rêverie dynamique, a une fonction conservatrice de l'équilibre psychique à un moment donné. Elle protège l'individu, car elle défend en lui une zone psychique dans laquelle la vie humaine peut continuer d'avoir du sens. C'est une sorte d'« aire de jeux » à l'intérieur de l'être, un peu comme un sanctuaire.

Ainsi, il y a un lien puissant entre la fantaisie et la création. Ce trait d'union se nomme « imagination », au sens large[2]. L'imagination est le terreau fertile du vivant en nous. Les artistes témoignent que le processus créatif est plus important que le résultat qu'ils donnent à voir au public : c'est le chemin qui compte.

La fantaisie met en œuvre l'être profond de l'individu, au sens où elle le relie à ce qu'il a de plus précieux : sa singularité humaine, le fait qu'il ne ressemble à aucun autre. Devant une page blanche, nous n'exprimons pas nos émotions de la même façon que notre voisin. Face à nous-mêmes, nous puisons dans des ressources qui nous sont propres.

---

1. Voir Tomasella S. et Pho G., *Vivre en relation*.
2. *Ibid*.

Remarquons, au passage, que les fantasmes sont une source d'inspiration artistique. L'un des peintres du XX^e siècle les plus emblématiques de cette démarche est sans doute le Catalan Salvador Dalí. Il a articulé une partie de son œuvre autour de ses plongées dans l'inconscient. Les corps humains qui s'ouvrent par des tiroirs se retrouvent, à maintes reprises, dans les peintures et les objets du peintre[1].

1. *Vénus aux tiroirs*, *Girafe en feu*, *La Ville de tiroirs*, etc.

Celui dont je n'accueille plus le visage,
je le vide de son humanité et je m'en vide moi-même.

C. Bobin, *L'homme qui marche*

Suis-je pervers ? Qu'est-ce que la perversion ? Se résume-t-elle à la méchanceté, la malveillance, la cruauté ? Comment repérer ce qui est juste et ce qui ne l'est pas ? Ce qui est humain ou humanisant, et ce qui ne l'est pas ? Pourquoi certaines personnes me font-elles plus peur que d'autres ou me mettent mal à l'aise, m'intriguent, ou encore me fascinent ? Comment repérer les manœuvres abusives, les manipulations, les tentatives d'influence ? Que représentent exactement la haine, la jouissance, la séduction ? Comment penser le pouvoir, l'emprise et la domination ? Un jour ou l'autre, ces questions vives apparaissent dans notre existence. Elles demandent des réponses claires et précises.

> « Orpheline, j'ai été élevée par ma grand-mère. Elle a été très sévère avec moi. Elle m'a empêché d'avoir une vie heureuse par sa domination tyrannique… Pourtant, je lui trouve des circonstances atténuantes. Suis-je malade ? Est-ce un signe de faiblesse ? Je voudrais me libérer de son emprise. Ma plus petite bêtise d'enfant était vue par elle comme une grave faute d'adulte. Souvent, je revis avec douleur des scènes de ma vie d'enfant. Il ne fallait pas que j'existe par moi-même, mes pensées devaient être les siennes. Je ne me révoltais pas ! Pourquoi ? Elle me manipulait comme elle voulait. J'étais sous son emprise. »

Beaucoup d'écrits récents traitent de la perversion. Ils dressent les portraits plutôt noirs des « pervers », avec parfois des conseils pour leur faire face ou les éviter. Le risque de ces approches est de placer la question à l'extérieur, *hors de soi*, en la décrivant avec plus ou moins d'exactitude et de vraisemblance, mais sans donner les moyens de la résoudre durablement. Pour vraiment comprendre les arcanes de la perversion, il est préférable de l'appréhender de l'intérieur, autant dans ses mises en acte délibérées que dans ses nombreuses formes d'acceptation, plus ou moins aveugles et serviles.

Partir des idées communément admises sur ce thème nous permet d'approcher peu à peu les multiples facettes de l'univers déshumanisé de la perversion et ses fonctionnements très particuliers. Il convient aussi de creuser la question, de mettre en lumière toute la complexité et la profondeur des stratégies perverses, afin de les comprendre et de s'en dégager. Depuis Freud à aujourd'hui, qu'avons-nous appris ? Comment repérer les stratégies perverses ? Penchons-nous plus avant sur les mécanismes de la perversion…

Saverio Tomasella

CHAPITRE 5

LA PERVERSION OU LE MONDE À L'ENVERS

Par **Saverio Tomasella**

C'est bien parce que la perversion est désirable, comme le crime, l'inceste et la démesure, qu'il a fallu la désigner non seulement comme une transgression ou une anomalie, mais aussi comme un discours où s'énoncerait toujours, dans la haine de soi et la fascination pour la mort, la grande malédiction de la jouissance illimitée.

É. Roudinesco, *Cette part maudite de la société*

Le langage courant désigne le pervers comme une personne abjecte, fourbe, ignoble, mais surtout méchante, malade ou foncièrement mauvaise. Un individu corrompu, malhonnête, sans scrupule et sans aucune droiture, qui ne peut s'empêcher de dégrader, de détruire, de salir ou qui se plaît à commettre des actes « immoraux ». Le qualificatif « pervers » est également utilisé pour désigner un personnage débauché, impudique, indécent, libidineux, obscène ou obsédé[1]. Pour la plupart des gens, le pervers est souvent un déséquilibré, un détraqué, un insensé voire un « maniaque[2] », notamment sexuel – exhibitionniste, voyeur, délinquant ou criminel sexuel.

Plus précisément, le verbe « pervertir » vient de deux termes latins : *per* qui veut dire « par », ou « pour », et *vertere* qui signifie « inverser » ou « retourner ». « Pervertir » désignerait donc les actions de « troubler », de « renverser » et de « dévoyer », c'est-à-dire de mettre quelqu'un « sens dessus dessous », de faire « mal tourner » une situation, de la faire tourner à son avantage et au désavantage de l'autre, ou de détourner une personne de ses intentions premières.

Le latin ecclésiastique du IIIe siècle utilisait ce verbe pour désigner toute opération de falsification d'un texte et, par extension, une volonté de mystifier ou de corrompre l'autre. Pas de connotation sexuelle jusqu'au XIXe siècle bourgeois, qui centrera surtout sa répulsion de la perversion sur des critères de « bonnes mœurs » ayant directement trait à la sexualité.

À partir des XIe et XIIe siècles, le mot « pervers » désigne ce qui est « appliqué à contresens », retors, roué, vicié ou vicieux. Depuis lors, le pervers désigne

1. Personne obnubilée par certaines idées récurrentes et envahissantes.
2. Personne excitée et désinhibée qui ne peut s'empêcher d'accomplir certains actes.

une personne « portée à faire le mal », ayant choisi d'exister dans le registre de la *cruauté*. Néanmoins, à la suite d'une interprétation tendancieuse de la révolution sexuelle de 1968 et des années hippies, il arrive que la perversion soit valorisée par certains individus ou groupes sociaux : elle est alors présentée comme une panacée de la jouissance, et le pervers comme un héros cynique ou libertaire, sans foi ni loi.

Dans un registre plus personnel, le pervers – qu'il soit honni ou idolâtré – est décrit comme un individu qui nie l'autre et l'utilise. Suivant bestialement ses instincts, qu'il prétend irrépressibles, le pervers jouit de transgresser la loi autant que d'inciter les autres à la transgresser, en les avilissant… et, si possible, en les poussant à jouir, à leur tour, de leur propre avilissement.

La littérature technique présente le pervers (femme ou homme) comme un prédateur qui essaie de créer une dépendance chez sa proie en s'attaquant à son intégrité, afin de l'affaiblir et de la dominer. La personne perverse détruit l'amour, la confiance, l'estime que l'autre a de lui-même. En même temps, elle cherche à faire croire que cette dépendance envers elle est irremplaçable et que c'est l'autre qui la réclame[1]. Ces tactiques traduisent les actions de *renverser* et de *retourner* que révèle l'étymologie même du verbe « pervertir ».

Le personnage pervers : du démon à la caricature

Mal nommer les choses, c'est ajouter au malheur du monde.

A. Camus

• Le débauché

Il s'agit d'un des personnages classiques des films et des romans[2], très présent dans l'œuvre de Luchino Visconti, entre autres. Ce réalisateur décrit subtilement les entrelacs entre séduction, secret, hypocrisie sociale et perversion[3].

Dans *Senso* (1968), le personnage du lieutenant est partagé entre idéal inaccessible, mensonge, dépravation puis destruction : la concupiscence insolente sert de masque à sa déraison, plus encore à son désespoir. Il s'interdit de vivre un amour véritable avec une femme qu'il respecte, car il s'en croit indigne. Chez ce personnage, une part maudite de lui-même l'empêche de croire en sa valeur, donc de se respecter et de respecter les autres. Pour rester « loyal » envers cette croyance, imaginaire mais terriblement efficace, il croit devoir briser la relation

1. Se reporter, par exemple, à Alberto Eiguer, *Le Pervers narcissique et son complice*, 1996.
2. *Cf.* la figure maintes fois reprise de *Don Juan* et la caricature du séducteur *Casanova* proposée par Federico Fellini en 1976.
3. Voir la démonstration magistrale de sa dernière œuvre, *L'Innocente*, 1976.

qui le lie à la comtesse. Il emploie alors toute son énergie à détruire la force et la beauté de leur lien, notamment en lui préférant une catin avec laquelle il s'exhibe. L'enlisement dans la débauche le mène à la désertion et à la trahison puis, inéluctablement, à la mort : il sera fusillé.

• Le salaud

La perversion n'est pas qu'une question sexuelle. Elle revêt des formes multiples.

Lucien Lacombe[1] est un jeune homme arriviste, sans scrupules. Fils de paysans du Lot, il fait des ménages en ville dans un hospice. Lorsqu'il retourne pour quelques jours chez ses parents, en juin 1944, son père a été arrêté par les Allemands et sa mère vit avec un autre homme. Il rencontre un de ses anciens instituteurs, chef du maquis, et lui demande d'entrer dans la Résistance, mais celui-ci refuse. Une crevaison de vélo le conduit dans les locaux des auxiliaires français de la police allemande. Les policiers lui soutirent sans peine le nom du responsable du maquis.

Lucien se retrouve embrigadé dans la police allemande, qui le paye pour infiltrer le réseau de la Résistance locale. Le jeune homme jouit ostensiblement du pouvoir qui lui est confié. Il rencontre Albert Horn, un tailleur juif caché dans la région. Il profite de son ascendant pour s'installer chez lui, l'humilier et séduire France, sa fille. N'en pouvant plus, le vieil homme se livre lui-même à la Gestapo. Lucien s'enfuit avec France et sa grand-mère, alors même qu'il s'apprêtait à les faire arrêter…

• Un réseau de complicités

La perversion n'est pas moins *Une affaire de femmes*[2]. Elle n'est pas une question de genre, mais de *pouvoir*. En outre, elle ne peut pas être considérée seulement comme le fait d'une personne : elle est une configuration d'interrelations complexes au sein d'un ensemble (couple, groupe, institution), dont les règles de fonctionnement semblent *tourner à l'envers*.

Le film *Les Damnés*[3] illustre de façon remarquable la descente aux enfers d'une très puissante famille d'industriels allemands durant la montée du nazisme. Un jeune homme ambigu, criminel et cruel, tourmenté par ses manies incestueuses et dominé par une mère hypocrite, une femme monstrueusement ambitieuse et son amant meurtrier, un nazi fanatique, une jeune mère sincère et amoureuse arrachée à son mari gênant parce que trop lucide, sont les personnages fantomatiques d'une peinture très réaliste de la perversion dans ses moindres détails,

---

1. *Lacombe Lucien*, film de Louis Malle, 1974.
2. Film du réalisateur Claude Chabrol (1988), dont l'ensemble de l'œuvre tente de révéler les rouages invisibles des familles incestueuses et des systèmes pervers.
3. *La caduta degli dei* (*Les Damnés*), Luchino Visconti, 1970.

ses multiples engrenages et ses implacables ravages. Jusqu'à la barbarie, qui en est la configuration extrême.

S'il est vain de céder à la facilité en se cachant derrière tel ou tel « pervers », il devient nécessaire de repérer les *systèmes pervers* dans leur globalité. Qu'est-ce qu'un système ? Il s'agit d'un ensemble d'éléments en interaction dynamique, organisés en vue de maintenir leur structure et leurs fonctionnements.

Jeux de dupes : ni vu, ni connu

Pour parvenir à leurs fins, certains tentent de faire *illusion* sur eux-mêmes ou de travestir la réalité. Il s'agit d'imposer une image de façade, de fausser la juste perception que l'autre se fait d'une personne ou de la réalité. Ce procédé peut aller jusqu'à la *mystification*.

Le film *Vincere*[1] en est une démonstration pathétique : pour faire oublier sa deuxième femme et l'enfant qu'il a conçu avec elle, Mussolini fait enfermer de force Ida Dalser dans une institution psychiatrique. Le but des psychiatres et des infirmières est de contraindre Ida à croire qu'elle est folle et qu'elle invente une fable qui ne tient pas debout. Séparée de son enfant, Ida tient bon malgré tous les mauvais traitements qui lui sont infligés : elle ne délire pas ; elle est la femme du Duce. Sa persistance à affirmer la vérité la condamne à rester enfermée jusqu'à la fin de ses jours. Devenu jeune adulte, son fils se suicide.

Ainsi, les systèmes fondés sur le déni engendrent la perversion.

• Fasciner pour abuser : influence et manipulation

Les systèmes organisés autour de la perversion sont des *systèmes d'influence*.

Main basse sur l'esprit

L'emprise est une mainmise sur l'esprit, c'est-à-dire sur sa pensée. Elle se caractérise par un empêchement durable à penser par soi-même.

> Paul précise la « spirale » dans laquelle le fait « chuter » un collègue irrespectueux : « Je ne sais plus qui je suis, où je suis, où j'en suis, ce que je veux, ce que je ne veux pas. Je n'arrive plus à comprendre dans quelle situation je me trouve… Tout tourne en moi et autour de moi. Je n'ai même plus la capacité de réfléchir à ce qui m'arrive. Je me sens immobilisé, paralysé. »

Il est sidéré, pétrifié. Il se sent « en danger ». Même s'il s'en rend compte, il lui semble qu'il ne peut rien faire pour se dégager de la prison dans laquelle il se trouve enfermé. Il est envahi par l'intention malveillante de l'autre : son inhumanité, son cynisme, sa cruauté.

---

1. Film de Marco Bellocchio, 2009.

L'emprise est une configuration qui s'installe insidieusement. Peu visible, elle instaure un rapport de domination d'une personne sur une autre, ou sur d'autres, par le biais de mécanismes dévastateurs de l'identité. Son auteur use d'insinuations, d'intimidations, de menaces ou de sous-entendus moqueurs, de dévalorisations méthodiques.

Une affaire de goût est le récit d'une mise sous emprise progressive et sournoise d'un employé par son patron, capricieux et cynique[1]. Riche industriel lyonnais, Frédéric Delamont vit seul, entouré d'un médecin et d'un cuisinier particuliers. Il engage un jeune serveur, Nicolas Rivière, et le rémunère très généreusement, uniquement pour lui servir de goûteur. La relation entre les deux hommes prend peu à peu une tournure étouffante. Le spectateur découvre les motivations souterraines de leur relation très particulière : domination, manipulation et passion inavouée, créant une tension de plus en plus insupportable.

Fondée sur la haine, l'emprise réduit autrui à néant en attaquant sa confiance, son discernement, son humanité et sa subjectivité, pour en faire un pantin soumis ou une poupée docile. L'ensemble de l'existence est affecté dans toutes ses modalités, même les plus intimes et les plus quotidiennes, jusqu'aux cauchemars et aux rêves. L'emprise est un phénomène qui se retrouve dans les sectes et dans tout groupe au fonctionnement dictatorial, fanatique ou terroriste.

Les armes de l'emprise

La conséquence la plus cruelle de la mise sous emprise est la *dépendance* artificielle qu'elle crée. La personne empoisonnée ne parvient plus à se séparer de son bourreau. Elle croit qu'elle ne peut plus vivre sans lui, qu'elle n'existerait plus si elle se retrouvait seule, qu'elle s'effondrerait ou disparaîtrait s'il ne s'occupait plus d'elle. La perversion induit une dépendance radicale aussi intense que celle du nourrisson avec sa mère nourricière. Le moyen le plus efficace pour provoquer cet enfermement redoutable est l'*humiliation*. Plus l'humiliation est grave, plus l'accrochage pervers est puissant et durable.

De la séduction à la fascination

« Séduire » est synonyme de captiver, envoûter et hypnotiser. L'action de séduire signifie littéralement « faire sortir du chemin », c'est-à-dire dévoyer, fasciner pour détourner.

Il peut s'agir de la volonté d'influencer pour anéantir chez l'autre toute capacité personnelle de réflexion critique : manipuler pour obtenir un avantage ou les faveurs de quelqu'un, masquer un secret honteux, réussir à tout prix, quitte à écraser les autres, s'imposer quoi qu'il arrive ou utiliser une personne fragile pour en jouir et la détruire, puis l'abandonner…

1. Film de Bernard Rapp, 2000.

La Fille coupée en deux[1] est une fable qui illustre remarquablement de quelle façon la perversion s'appuie sur un système, parfois tentaculaire. Un vieil écrivain libidineux séduit une toute jeune fille, fraîche et pétillante, encore naïve et ingénue. Le film « fouille » au plus profond des perversions qui meuvent une poignée de ressortissants du microcosme médiatique et culturel. Écrivain à succès, Charles Saint-Denis est un individu cynique et retors qui vit de luxure avec la complicité active de son éditrice, Capucine Jamet, et passive de son épouse Dona…

« Les séquences qui montrent la jeune femme découvrant la garçonnière aux murs tapissés d'ouvrages libertins ou le club qui abrite les débauches de la bonne société lyonnaise sont des moments de grande cruauté. L'écrivain et son entourage sont résolument répugnants[2]. » Au-delà de ce « grouillement » nauséabond, le film expose la déchéance d'une jeune femme devenue dépendante d'un homme qui l'utilise. Elle passe par les épreuves de l'humiliation pour plaire à un homme qui la séduit uniquement dans le but de la rejeter une fois consommée, sans un mot d'explication, comme l'ultime jouissance qu'il s'accorde après l'avoir ridiculisée.

La fascination est présente dans toutes les formes d'emprise.

Absorber la vitalité des autres

Dans *Northanger Abbey*, remarquable roman sur de nombreuses facettes de la perversion, l'autrice britannique Jane Austen propose une définition limpide du vampirisme. « Il lui a volé sa vie », explique Henry Tinley à Catherine Morland, en parlant de son père face à sa mère, morte de désespoir.

Une personne vide peut devenir vorace. Elle va puiser les forces vives qui lui font défaut en allant dévorer des personnes pleines de fougue et d'enthousiasme, pour les dépouiller de leur énergie. À ce propos, une enfant de onze ans, très lucide, observe la façon dont sa mère absorbe l'énergie des autres : « Elle crée le malheur des autres pour s'en nourrir »…

> Jacques est longtemps demeuré fixé au fonctionnement très basique de la voracité. Il n'existait que sur le mode de la convoitise. Pour lui, l'avidité frénétique ne se limitait pas à la boulimie alimentaire, vestimentaire ou sexuelle. Avoir et accumuler de l'argent, du pouvoir, de la renommée, du savoir étaient ses seules motivations. La voracité s'entretient elle-même. Jacques considérait ses proches comme des pions à placer et déplacer pour mieux parvenir à ses fins. Au fond de lui, il sentait à quel point il était vide et fuyait, par un activisme forcené, la menace d'une dépression fulgurante. Pendant des décennies, sa seule recherche était celle de la jouissance.

1. Film de Claude Chabrol, 2007.
2. T. Sotinel, *Le Monde*, 7 août 2007.

Opérant chaque fois au détriment de l'un des protagonistes, ce *cannibalisme* illustre en quoi la perversion repose sur la mise en place d'un *rapport* déshumanisé, système d'interactions mortifères entre emprise, mystification et déni.

• Définition de la perversion

Le terme « perversion » désigne autant la cruauté, la malveillance, la perfidie que la déviance sexuelle avilissante, le vice et toute inversion du vrai en faux, du bon en mauvais, du vital en morbide, de l'humain en inhumain.

Les réalités de la perversion sont complexes, multiples et souvent invisibles. Elles s'instituent en systèmes fondés sur la pratique systématique du déni de la réalité et de l'emprise sur autrui. Elles s'appuient sur la mise en œuvre de l'influence, de la manipulation et de la séduction, tout autant que sur l'humiliation, le vampirisme, la terreur, etc.

La perversion

La **perversion** correspond à la décision d'agir pour destituer l'autre. Elle rassemble tout ce qui déshumanise l'être, le chosifie, l'instrumentalise, le souille, le dégrade, le rabaisse ou le profane.

Au-delà des personnages et des systèmes pervers, il apparaît que la perversion n'est pas une maladie, encore moins une malédiction. Elle est un choix de l'être, une posture de la personne, avec ses intentions et ses stratégies.

Les engrenages de la perversion ne peuvent prendre place que si l'autre (*cible*, plutôt que victime) y consent, ou devient complice. Ce sont les deux faces d'une même médaille, dont il convient d'étudier les ressorts inconscients.

D'où vient la perversion ?

Le grand élément éthique dans le travail psychanalytique est la vérité et encore la vérité.

S. Freud, *Lettre à J. Putman* (30 mars 1914)

• Les explorations freudiennes

Même si la perversion désigne des agissements cruels et malveillants caractérisés par leur malignité, les recherches de Sigmund Freud sur la perversion concernent plus particulièrement la sexualité.

Si la perversion requiert une panoplie de fantasmes, sans lesquels l'accès à la jouissance est impossible, elle réclame parfois impérativement un « godemiché », ustensile provoquant l'excitation sexuelle, ou « phallus artificiel ».

Dans un article de 1927, « Le Fétichisme », Freud étudie comment certains hommes parviennent à avoir des expériences sexuelles avec des femmes uniquement par l'utilisation d'un « fétiche ». Le sujet est exclusivement attaché à un élément « magique » très caractéristique, matériel ou de mise en scène, qui lui est indispensable pour atteindre l'orgasme.

D'après Freud, ce fétiche sert de substitut au *pénis* manquant de la mère. Le garçon n'a pas accepté la différence de sexuation. Pour lui, l'absence de pénis est impensable et inacceptable. Il nie la réalité en refusant de considérer que les filles et les femmes ne sont pas dotées du même organe sexuel que lui. À ce propos, Freud utilise l'expression de « déni de la castration ».

Le *déni* est un mécanisme de défense très puissant. Il est caractéristique de la perversion et de la psychose. Il permet à son auteur d'occulter radicalement une réalité qu'il refuse de voir et qui le dérange profondément. Souvent, un déni en cache un autre, plus fort encore.

Dans l'optique du fétichiste, accepter la différence des sexes reviendrait à croire que la femme ne correspondrait qu'à un homme châtré, d'où sa misogynie fondamentale. Cette castration l'épouvante et, en même temps, le fascine. Le fétiche représente donc pour lui la garantie imaginaire que la femme est dotée d'un pénis.

> Côté salon, un professeur d'université brillantissime était renommé pour son érudition exceptionnelle. Côté chambre, il poussait celles de ses jolies étudiantes qui ne savaient pas dire non à subir de sa part des sévices sexuels d'une rare cruauté, selon un scénario immuable.

Un tel déni de la réalité provoque la création d'une coupure interne, appelée « *clivage* du moi ». Cette scission divise la personnalité en deux :

- d'un côté, le « moi social », sur-adapté, plus que « normal », brillant même ;
- d'un autre côté, le « moi privé », caché, bâti à partir du déni de la réalité. Ainsi, le fétichiste refuse la différence des sexes : cette annulation de la réalité lui est nécessaire pour assurer sa jouissance sexuelle[1].

• Registres déshumanisés de la sexualité

La sexualité perverse est caractérisée par l'absence de place réelle pour l'autre, nié et inclus dans un monde fantasmatique clos.

---

1. Selon Freud, car d'autres psychanalystes postérieurs, dont Nicolas Abraham et Maria Torok, ont découvert des motivations beaucoup plus variées et intéressantes.

Les mirages du « X »

La pornographie est une mise en scène systématisée d'une sexualité perverse par combinaison entre inceste, fétichisme et sadomasochisme. Elle ne propose que des fantasmes agis (caractéristique de la perversion), dans un univers mental de dualité construit sur l'apologie de la soumission, et dans une négation de la différence des sexes, réduite à des rapports entre dominant et dominé.

Selon le psychiatre américain Robert J. Stoller, toute perversion a sa pornographie, concrétisation virtuelle des fantasmes et de la « puissance érotique de la haine[1] ». Les partenaires y sont fétichisés : ils subissent déshumanisation, humiliation et vengeance.

Cette conception rejoint celle de Masud Khan, qui insiste sur la haine sous-jacente à cette violente « mentalisation des instincts » que constitue toute pornographie. Les mots et les images « ne décrivent pas l'expérience humaine mais concoctent un événement somatique absolument non humain ».

La pornographie « nie la personne par son savoir-faire corporel : le lecteur-complice ne peut accéder à ce genre d'écriture et y participer que dans des états très spécifiques de dépersonnalisation et de dissociation », coupé de lui-même, de ses sensations, de sa présence au monde et de la réalité.

Le psychanalyste britannique rappelle que la pornographie n'a qu'une visée masturbatoire. Elle est dépourvue d'imagination, de sentiment et de relation. « En fait, la sexualité y est simplement exploitée en vue d'exprimer la violence et la rage, soit à l'encontre de son propre corps, soit à l'encontre de celui de l'autre, dans un culte nihiliste de la mort[2]. »

L'intimité parasitée

Masud Khan a mis en lumière le rapport de force qui permet d'exercer une emprise perverse : la « technique d'intimité », qui induit une fausse complicité et impose à l'autre une familiarité sans distance. Par exemple, par le biais de la confidence directe, sans honte ni culpabilité. Cette méthode d'intrusion engendre d'emblée une fusion illusoire. Ainsi, la perversion est une intoxication *a priori* du lien, qui débouche sur un lien dont il est très difficile de se dégager. D'autant que toute réflexion critique sur cette relation est empêchée. La dépendance paraît alors indéboulonnable.

> *« Au moyen de la technique d'intimité, le pervers essaie de contraindre son complice à régresser vers la dépendance et de l'engager à se rendre. »*

1. R. Stoller, *L'Imagination érotique telle qu'on l'observe*, 1989.
2. M. Khan, *Figures de la perversion,* 1981.

Lui, il ne s'implique pas. Il n'exprime pas de sentiment. Il devient rigide et craint le changement. Une envie naît du fait que l'autre est plus vivant que lui. Elle « pousse le pervers à se comporter avec méchanceté et mesquinerie », à détruire l'autre en retour. Pour ne pas se sentir indigne, il installe en lui-même une croyance toute-puissante en sa supériorité et méprise l'autre[1].

• Les cauchemars de l'inceste

Toute perversion plonge ses racines dans la transgression des grands interdits fondamentaux de l'humanité, prohibant le parasitage, le cannibalisme et l'inceste.

Le désastre du système « incestueur »

L'anthropologue Françoise Héritier pose les catégories de l'identique et du différent comme étant des principes structurant l'identité humaine. L'inceste génère un leurre dévastateur, par une identité mélangée entre le parent et l'enfant. Pour Françoise Héritier, l'inceste constitue une dévoration cannibalique de l'enfant par le parent prédateur. « L'inceste répond au vœu d'immortalité. Il revient à garder l'enfant dans son giron afin qu'il ne grandisse jamais, qu'il ne soit plus promis à la mort et en prémunisse son parent[2]. »

Dans une famille, si l'interdit de parasitage (confusion des êtres) n'est pas respecté, l'interdit de l'inceste ne le sera pas non plus.

Le mensonge est la stratégie centrale dans les systèmes incestueux. La principale caractéristique de ce type de famille est son isolement, son enfermement. Ainsi, la différenciation et l'individualisation des enfants sont présentées comme une trahison du système.

> *« L'enfant abusé exprime le désastre humain qu'il a vécu dans les termes de la désolation et du désespoir : "On a confisqué, volé mon enfance." L'inceste est l'équivalent d'un meurtre[3]. »*

De l'extérieur, le chaos de la famille incestueuse ne se voit pas du tout. Il s'agit de familles très « normales », très adaptées socialement, sans pathologie apparente. Rien de pervers ne transpire : « L'abuseur se présente comme un bon père de famille, soucieux de ses enfants et proche d'une éducation très puritaine. Aucun reproche dans son activité professionnelle. Au contraire, il a très bonne réputation[4]. »

---

1. *Idem.*
2. F. Héritier *et al.*, *De l'inceste*, 2000.
3. *Idem.*
4. L. Razon, *L'Énigme de l'inceste,* 1996.

Le parent abuseur

Le **parent abuseur** (père ou mère) se débrouille pour que son environnement social lui renvoie de lui, en miroir, l'image d'un parent parfait. L'instrument du prédateur est la séduction : ensorceler puis fasciner, pour corrompre… et peu à peu construire un rapport d'emprise, donc de *possession,* en désappropriant l'autre de lui-même pour se l'approprier.

« L'incestuel » et ses ravages

Pour le psychanalyste Paul-Claude Racamier, l'inceste ne se borne pas à la pratique génitale, il a des équivalents : l'« incestuel » désigne « l'empreinte de l'inceste », sans passage à l'acte directement sexuel. L'incestuel est « un climat où souffle le vent de l'inceste sans qu'il y ait inceste. Partout où il souffle, il fait le vide ; il instille du soupçon, du silence et du secret[1] ».

La *séduction* dans la famille est utilisée pour que « chacun fasse partie de l'autre ». Elle est une force d'attraction qui crée une fausse relation, exclusive, à l'écart du monde. Cette séduction du parent envers son enfant se fait de plus en plus précise, puis culmine dans la fascination. Le pacte incestuel des parents avec l'enfant engendre une étroite connivence entre les partenaires, qui les aveugle et fait le vide autour d'eux. Les mères, sous des dehors très protecteurs, sont dures et distantes.

Les mères incestueuses sont froides. Leurs enfants sont « encensés mais pas entourés. » La tendresse est absente du monde de la perversion. Alors que la tendresse enveloppe, la perversion fait *effraction* dans les corps et dans les esprits. L'une est connivence ; l'autre est complicité[2].

Une violence sans échappatoire

L'enfant incestué est disqualifié répétitivement, par toutes sortes de moyens. Souvent, le parent abuseur cherche la complicité de ses proches pour contribuer avec lui à l'œuvre de destruction progressive de l'enfant, par des critiques incessantes. L'enfant abusé, à la fois idole et fétiche, doit rester immuable, disponible pour combler le vide du ou des parents[3].

> « Je veux être considérée comme une personne qui pense », affirme une jeune fille maltraitée, vidée d'elle-même et dénigrée sans cesse par sa mère.

Autre trait caractéristique, les familles d'inceste sont des clans à secrets. Le déni y règne en maître. Ces secrets et mensonges barrent la route à l'imagination.

---

1. P.-C. Racamier, *L'Inceste et l'Incestuel,* 1995.
2. *Idem.*
3. *Idem.*

• Du discours pervers à la haine

Sophie de Mijolla-Mellor s'appuie sur les écrits de Sade pour décrypter le discours pervers. Le libertin est mû par l'illusion que sa pensée est toute-puissante. S'il disserte, s'il théorise, c'est pour faire croire à son sang-froid, à son « apathie », à sa capacité surhumaine à ne rien ressentir, donc à ne pas souffrir. Le discours pervers est une vengeance contre ses propres pulsions et leur puissance irrépressible, une revanche contre le corps mortel et vulnérable, usé par les ans. Le discours du libertin vise à accréditer la toute-puissance d'un savoir à l'origine de toutes ses actions, pour prétendre ne pas être l'esclave de ses passions. « La perversion est un savoir sur la jouissance[1]. »

Dans *Les Liaisons dangereuses*, M^me^ de Merteuil incarne magistralement l'insensibilité perverse. Cette apathie lui permet de tisser un écheveau de stratégies raffinées, affolant l'autre inexorablement pour le faire chuter, puis s'en gausser[2]. Fourbe et retorse, elle est sûre de ses ruses. Ses tactiques font mouche chaque fois, jusqu'au grand fiasco final.

La jouissance perverse s'acharne à maîtriser le désir de l'autre, lui imposant une excitation étrangère, une volupté forcée qu'il ne cherchait pas ou ne souhaitait pas connaître. Si le discours pervers est séduisant, c'est qu'il semble apporter la preuve de cette insensibilité surhumaine : le mépris radical du corps, de l'autre et de la vie est posé comme source de puissance et de jouissance.

FOCUS

Pour assurer l'empire de l'insensibilité, le libertin est contraint de s'appliquer à tuer le sens des mots, à les priver de leur signification effective, à les « désignifier ». Lorsque plus rien n'a de sens, le désir est asphyxié et le libertin peut abuser de sa victime : décérébrée, elle lui est devenue soumise.

Pourtant, « jamais la réalité n'atteindra le fantasme » : pris à son propre piège de toute-puissance et de jouissance sans limites, le libertin se condamne à recommencer sans relâche son tour de passe-passe. Détourner le sens des mots pour séduire, détourner l'autre pour lui forcer la main (c'est-à-dire le cœur et le corps), détourner la réalité pour ne pas souffrir de ce qu'il s'inflige, à lui autant qu'à l'autre : un meurtre d'âme. Si les flétrissures du libertin sont ses gloires de débauché, avoir utilisé le corps (le sien et celui d'autrui)

1. S. de Mijolla-Mellor, *Le Plaisir de pensée*, 1992.
2. Se moquer avec morgue. La morgue désigne un mépris destructeur, particulièrement arrogant et cruel.

comme instrument de jouissance ne lui laisse d'autre choix que de se vivre comme un déchet[1].

Alors, en définitive, sur quoi repose la perversion ?

> *« À l'inverse du désir qui cherche la lumière, la perversion cultive l'obscurité. Son but est de tout opacifier pour masquer les intentions. Le crime pour le pervers est que l'autre puise oser révéler ses intentions. La perversion consiste en une jouissance à détruire : c'est ainsi que le pervers trouve son énergie. Cette intention est niée. La perversion est le monde du mensonge[2]. »*

• Cannibalisme et destitution d'autrui

La perversion est le monde de la haine. « Elle avance déguisée, sous le masque de l'illusion, par emprise sur l'esprit de l'autre, au moyen du mensonge et de la peur[3]. » La perversion pousse l'autre à se destituer lui-même de son humanité.

> Une toute jeune fille disait en parlant de sa mère, à propos de ce qui leur arrivait à son jeune frère et à elle : « Maman n'a plus besoin de nous piétiner, elle réussit à nous le faire faire à sa place », en précisant un peu plus tard : « Maman nous a tellement critiqués que maintenant nous le faisons nous-mêmes. »

Sous le coup d'une *intention perverse*, le sujet perd son mouvement propre, son rythme spécifique. Il se sent pris, malgré lui, dans une cadence imposée par l'autre sous la forme d'actes automatiques.

Dans un environnement régit par la perversion, l'enfant est forcé à envisager le monde réduit au *matérialisme* et l'existence limitée aux apparences sociales, ainsi qu'aux seules jouissances du corps. Quel est le but de cette mystification ? « Il s'agit d'imprégner dans la psyché de l'enfant le scénario premier de la *profanation*. Ce scénario est établi sur la négation de l'âme et vise à contraindre l'enfant à croire qu'il n'est que de la matière, dont la seule vocation serait celle d'être un instrument au service du confort ou de la jouissance de l'autre. L'inceste réel en est un des modes de déclinaison[4]. »

La haine, qui se présente sous des atours trompeurs, est une « force de dépersonnalisation » qui vise à nier l'autre, son existence, ses sentiments et sa pensée. La haine est une puissance mensongère, qui assassine sans en avoir l'air. Elle détruit l'être tout en camouflant, pour la nier, cette intention radicale de destituer l'humain.

---

1. S. de Mijolla-Mellor, *Le Plaisir de pensée*, 1992.
2. M.-C. Defores, communication personnelle.
3. M.-C. Defores, Y. Piedimonte, *La Constitution de l'être,* 2009.
4. *Idem*. Voir le film *Festen*, de Thomas Vinterberg (1998), qui est une illustration de ce type de famille.

Briser les chaînes de la perversion

Travailler à s'humaniser, c'est entrer dans l'intelligence de l'autre, réfléchir à partir de ce qui nous sépare de lui, de ce qui nous en distingue, nous en rapproche, et apprendre ensemble.

C. Labédan

En pratique, la perversion est une *anti-relation*, elle ne fonctionne que sur le mode du *rapport*, elle ne produit que des *rapports de force*, donc de pouvoir : séduction, emprise, domination.

Comment est-il donc possible, concrètement, de les repérer et de s'en libérer ?

• Se libérer d'un système d'influence

Même si elle tend à le faire croire par toutes sortes de ruses, la perversion n'est pas une fatalité.

La perversion

Système d'interactions déshumanisées et déshumanisantes, la **perversion** s'appuie sur le mécanisme redoutable de l'inversion : tout ce qui est vrai, juste, vivant et frémissant est présenté comme inconvenant, indécent, ridicule ou obscène. La personne perverse *renverse le monde*…

Pour émerger des enchevêtrements d'une situation bloquée, plusieurs étapes sont nécessaires :

1. découvrir les mensonges du système, ses mystifications et falsifications, donc mettre au jour les dénis et les inversions pratiquées sous couvert de « normalité » ou de « convention » ;
2. repérer les rouages de l'emprise, les modes « manipulatoires » et les complicités qu'elle induit ;
3. prendre ses distances avec le système, refuser définitivement de participer à ses fonctionnements et affirmer clairement sa singularité, en rupture avec les habitudes établies.

D'autant que les acteurs d'un système pervers choisiront le recours aux attaques haineuses envers celles et ceux qui ne se soumettront pas docilement à leurs diktats et refuseront d'entrer dans leur « jeu », quitte à les pousser au suicide…

• Sortir des griffes d'un partenaire retors

La perversion s'installe progressivement, en faisceau[1]. Ses instigateurs cherchent à construire autour d'eux un réseau de complicités : ils font miroiter les avantages

1. Origine du mot « fascisme »…

qu'une telle complicité apportera à son auteur. Les personnes sensibles et honnêtes qui refusent d'entrer dans leur maillage deviennent les cibles d'une destruction invisible mais systématique, qui s'intensifiera au fur et à mesure qu'elles s'affaiblissent[1].

Dans un couple, la cible idéale d'un partenaire retors est une personne naïve, confiante, sincère et spontanée.

Violaine a épousé un homme-enfant. Il ne l'aime pas et se sert d'elle : comme maman, infirmière, cuisinière, « bonne à tout faire », chauffeur de taxi pour les enfants et « prostituée à domicile ». Après plus de trois ans de recherches, Violaine prend conscience de son rôle de femme soumise et de son statut de victime, découlant d'une longue histoire de non-respect dans sa famille et d'inceste par son père lorsqu'elle était enfant. Violaine se pose elle-même la question de sa *responsabilité.*

> « Je ne comprends pas, j'ai eu l'impression de commencer à m'engager dans quelque chose de positif cette semaine, puis je suis redescendue… comme chaque fois que je ne dis pas ce que je pense à mon mari. (Long silence.) Je n'ai jamais été mise en valeur, je me sens en dessous de tout. (Silence. Violaine soupire.) Je voulais avoir une vie rêvée, un mari gentil et des enfants auxquels je pourrais donner ce que je n'ai pas eu. Maintenant, je m'aperçois que tout est tombé à l'eau ! J'ai l'impression d'être restée dans mon idéal et de ne pas vouloir voir les choses qui changent, ou de les voir et de ne pas vouloir bouger. »

Violaine a longtemps refusé l'idée même de séparation ou de divorce, pour préserver son « idéal de famille unie ». Elle comprend qu'elle ne pourra pas envisager un changement tant qu'elle n'osera pas « dire les choses » à son mari : les « "non" et tout le reste », et dit à son psychanalyste :

> – Vous croyez que je vais en sortir ? J'ai l'impression que vous avez nommé l'enfer.
> – Nommer l'enfer permet de trouver comment en sortir…
> – Ce qui revient à dire que je suis responsable de mon état.
> – Oui, complètement responsable.
> – Je suis responsable de ce que mon mari me fait subir.
> – Oui, puisque vous l'acceptez.
> – Soit je décide de bouger, soit je subis.
> – Oui.
> – Parler ouvre les yeux. Je ne veux plus mentir… Il y a des caps à passer dans les chagrins : laisser les chagrins et avancer.
> – Laisser toute leur place aux chagrins, pour avancer…

1. Toutes les mafias reposent sur ce modèle : allégeance et loyauté des comparses, avec intimidation puis élimination des opposants.

Le mari de Violaine l'ignore, nie la colère de sa femme, méprise sa sensibilité, ridiculise tout ce qu'elle exprime. Face aux dénis répétés de cet homme, Violaine a l'impression de « vivre un cauchemar ». Elle se sent emportée dans un tourbillon, une tornade. Tout s'efface de sa mémoire. Elle est paralysée et n'arrive plus à réfléchir. Elle sait ce qu'elle a vu et vécu, ce qu'elle en pense, vraiment, mais elle est « pétrifiée ».

> – Je me dis que je suis maso. Si c'est le cas, est-ce que je peux un jour aller mieux ?
> – Oui, bien sûr, si vous le choisissez vraiment.
> – Alors, pourquoi je n'arrive pas encore à choisir d'aller mieux ?
> – Vous contribuez à votre propre malheur et à votre désespoir.
> – Comment ? (Long silence.) Je sais, je me sens tout le temps coupable, moi, pour un rien. Je me persuade que je suis mauvaise, que c'est moi qui ai tort, que tout est ma faute.
> – Un jour, vous n'accepterez plus que l'on vous fasse du mal et vous ne vous mentirez plus.

Le mari de Violaine la harcèle : il s'acharne sur elle sexuellement, mais aussi en la dévalorisant à tout propos. Un soir, n'en pouvant plus, Violaine est allée parler avec un infirmier à l'hôpital, en service de psychiatrie :

> « Il m'a dit comme vous, de ne pas dormir avec mon mari, pour que les choses soient claires. Je lui ai expliqué que j'avais peur des conséquences. Comme vous aussi, il m'a dit : la LOI. »

Violaine accepte enfin d'aller consulter une avocate, puis de déposer une plainte au commissariat. Elle ne souhaite pas faire comme sa belle-sœur, qui a fait croire qu'elle était frappée par son mari pour pouvoir accepter de divorcer. Elle sait qu'il sera plus difficile de prouver que le comportement pernicieux de son mari la mine, mais elle est bien décidée à ne plus se laisser faire.

L'époux de Violaine ne veut pas que sa femme parte. Un vampire ne lâche pas sa proie si facilement… Enfin consciente des intimidations et des dénigrements qu'elle subit tous les jours, Violaine a pris la décision de divorcer. Malgré une procédure juridique semée d'embûches par des retournements imprévus, dus à la puissance de manipulation de son mari et à ses manœuvres de séducteur, Violaine parvient à sortir de ses griffes, à accepter de traverser un moment de grand chaos, puis à prendre soin d'elle, à se reconstruire et à goûter une existence humaine digne de ce nom.

• Retour à l'angoisse

La traversée de l'angoisse est un passage nécessaire dans toute thérapie en profondeur, à plus forte raison lorsqu'une personne souhaite se libérer de la perversion.

La servitude est volontaire

Une personne qui se laisse *instrumentaliser* par son partenaire a besoin de comprendre les motivations pour lesquelles elle accepte de se soumettre à son tortionnaire.

> Après de longues années de psychanalyse qui l'ont aidée à « aller travailler », Dominique décide de s'engager dans une nouvelle psychanalyse pour « se désintoxiquer ». Dominique prend toutes sortes de médicaments, tous les jours, depuis longtemps. « Je fuis l'angoisse, dit-elle, je ne veux plus sentir son étau se refermer sur moi. » Le plus douloureux pour elle concerne le choix de ses partenaires sexuels. Dominique voudrait bien croire à l'amour, mais elle n'y arrive pas. « Cela ne marche pas, je ne peux pas me forcer à y croire… » Faute de mieux, pour l'instant, Dominique tue l'ennui avec des hommes brutaux et sales. L'intensité de ces chocs sexuels lui donne « l'impression d'être vivante ».

Au fur et à mesure des entretiens, Dominique accède à un début de discernement sur elle-même et ce qu'elle engage dans sa sexualité. Une collision avec un individu très dégradé va l'amener à une prise de conscience forte. Se sentant « creuse, inexistante, sans véritable personnalité », Dominique sait maintenant qu'elle se laisse guider par les fantasmes des autres.

> « Je me laisse embringuer. Encore une fois, c'est lui qui m'a dicté ses fantasmes depuis le début. Je m'écœure moi-même. Pourquoi, au fond, ça m'excite, alors que je sais que ce n'est pas vraiment du plaisir ? Je ne me supporte plus, mais je sens que je suis accro. Je me fais des promesses de droguée, je me dis que c'est la dernière fois. »

Désormais, Dominique *ressent* qu'elle est dépendante. Auparavant, elle portait sur elle un jugement moral : elle savait qu'elle était droguée, mais ne le sentait pas. L'apparition tant attendue des sensations et émotions va lui permettre de se libérer de son esclavage sexuel.

> « Je perçois que ce sont ses fantasmes. Je suis extérieure. Je n'aurais pas pu avoir ces fantasmes toute seule. »

L'acolyte de Dominique la mettait en demeure de faire siennes ses croyances très particulières sur la sexualité et le rapport à l'autre. Il l'excitait pour la séduire, puis il lui commandait de s'approprier ses fantasmes pour l'entraîner dans sa dérive, la faire entrer dans son abîme.

Dominique se rend compte de l'habileté du personnage qui l'utilise : il brouille ses limites et ses repères. Elle ne sait plus qui elle est, où elle est, où elle en est. Cette séduction la met à la merci de l'autre. Puis, l'humiliation la nie, la fait disparaître. Face à lui, elle se sent « désensibilisée », désaffectée. Dominique souhaitait retrouver son unité. Elle croyait que seul son bourreau

pouvait la lui rendre, puisqu'il la lui avait arrachée. Dépossédée d'elle-même, Dominique s'imaginait contrainte d'imiter son profanateur, en prenant une identité d'emprunt.

Dominique a pris le temps de regarder en elle-même, sans se juger, mais sans fuir non plus, en évaluant clairement ses actes. Elle a vécu, de nouveau, des journées sombres et des nuits blêmes, terrassée par l'angoisse. Ces terreurs d'enfant dont personne ne l'avait encore consolée.

> « Je me suis retrouvée, dit-elle. Je ne voulais pas ouvrir mon cœur. J'avais trop peur. Je savais que j'allais me trouver face à une très grande douleur, à une immense angoisse. Ces derniers mois, j'ai versé toutes les larmes de mon corps. » La petite fille honnie est revenue d'exil. Plus personne ne pourra se permettre de l'humilier. La vie est présente au-delà de l'effondrement. « Je me souviens des moments douloureux ; je me sens plus légère aujourd'hui. Le chemin vers la lumière et la sérénité s'ouvre devant moi. Je veux y croire ! »

Le chemin du devenir humain requiert d'accepter de vivre l'angoisse, puis d'accueillir la dépression pour qu'émergent les anciens deuils encore inaccomplis.

• Accepter la dépression

La perversion joue sur tous les tableaux. Elle mêle l'inversion à la banalisation des situations graves et au déni des actes profanateurs. Elle prône l'impudeur et le non-respect de l'intimité, échange fausses confidences contre confidences forcées, renverse les principes humains, retourne les situations en défaveur de la vérité et empoisonne pour garder l'autre en prison.

« Je ne veux plus être pervers »

La perversion est fondée sur la mystification. L'élan du *désir* devient impossible : il est remplacé par le « sexe » brut.

> Jean est « issu d'une lignée familiale brillante et riche ». Sa mère est psychiatre : « Pour elle, tout est maladie ou tout tourne autour du sexe ; elle est complètement obsédée. » Son père est professeur dans une grande école d'ingénieurs : « Depuis des années, il avale les antidépresseurs et les anxiolytiques que ma mère lui prescrit ; il est devenu un zombie, une larve ; elle l'a complètement castré. »
> La difformité de Jean est frappante : il est voûté et son visage est grimaçant, à la fois très tourmenté et inquiétant. Bien des mois plus tard, Jean confie que c'est l'activation du cynisme en lui qui le tourmente et le fait grimacer : « Lorsque je me regarde dans un miroir, je vois le visage du diable. Je vois la mort passer sur mon visage. J'ai l'impression d'être un mort-vivant. »

Le système pervers est friand de « normes ». Il utilise la psychopathologie pour imposer le mensonge et terrasser ses cibles.

> Jean le découvre aujourd'hui : « Ma mère se servait de son savoir médical pour épingler tout le monde et dominer la situation. Même envers moi, elle était implacable. Elle me ridiculisait devant tout le monde et me balançait tout le temps des interprétations sexuelles salaces. Je ne suis pas devenu un coureur par hasard. Petit à petit, moi aussi, je ne pensais qu'au sexe, et toute mon existence s'est construite autour de cette seule contrainte. Je n'arrivais à penser à rien d'autre. J'ai raté mes études et je végète, comme mon père. Je suis déprimé, et les seuls moments où je crois me sentir un peu vivant sont mes aventures sexuelles sans lendemain. »

Jean fait aujourd'hui un constat amer : « C'est extrêmement désagréable pour moi, mais c'est la vérité. La vérité est un des premiers mots que j'ai appris avec la psychanalyse. Je ne veux plus être pervers. C'est difficile de désamorcer mes anciennes habitudes. Je n'ai pas toujours la volonté nécessaire pour y échapper. Pendant longtemps, j'ai eu l'impression que tout le monde me voulait du mal. En fait, c'est l'inverse : c'est moi qui en veux à tout le monde. »

> Jean comprend aussi qu'il « se nourrit des autres » et trompe leur confiance : « Je suis tellement vicieux et tordu que j'arrive à faire croire aux femmes que je courtise que je les l'aime. C'est faux. » Il poursuit : « Ce mal n'est pas toujours là, mais chaque fois que les choses se passent bien, je le fais ressurgir. Il fait partie de moi et je m'en nourris comme je me nourris des autres. Quand j'ai fait mal, je rattrape les choses, j'accuse les autres et pas moi-même. »

Jean souhaiterait partager son existence avec des personnes qui « veulent la vérité et savent la regarder en face ».

> « Beaucoup de gens sont là-dedans, je le vois, je suis comme eux. Certains comme Hitler, comme les violeurs ou les criminels ne veulent pas ou n'imaginent même pas se sortir de là. »

Jean a vécu de longs moments d'angoisse intenses qui le tenaillaient, puis d'autres périodes de dépression radicale, qui le plongeaient dans un désespoir noir. Il a souvent pensé à se suicider.

> « Je me suis demandé si la mort n'était pas la solution pour sortir de ce qui est au fond de moi et qui me ronge. Elle n'est pas une solution, mais elle est la dernière solution si je dois continuer à faire mal. Elle viendra toute seule pour que j'arrête ce qui est en moi et qui m'est devenu totalement insupportable, insoutenable. »

Pendant cette phase de sa recherche, Jean utilise beaucoup le mot « mal », bien que n'ayant pas reçu une éducation religieuse. Avant, Jean croyait que les gens qui voyaient un psychanalyste étaient des personnes en souffrance parce

qu'on leur avait fait du mal. Jean est venu consulter un psychanalyste parce que *lui* faisait du mal aux autres.

> Il insiste : « Je ne veux plus faire de mal à qui que ce soit, ou penser du mal de qui que ce soit, y compris de moi-même. Je veux exorciser cela de mon corps, de mon être, le vomir. »

Jean accepte désormais de vivre la frustration, le manque et la souffrance, sans les fuir.

> « J'ai eu beaucoup d'aventures sexuelles, mais je me rends compte que je n'aime personne. Je souffre terriblement, et ce n'est plus parce que je suis seul, parce que je suis dans mon vide : j'ai mal au fond de moi, je souffre de me regarder en face, d'être ce que je suis, et ce que je suis n'est ni mon père, ni ma mère, ni les prostituées. Ce que je suis, c'est moi et moi seul. »

Il choisit de devenir *sujet de ses perceptions, de sa pensée, de son énonciation et de ses intentions*. Les débordements pulsionnels ont laissé place à l'angoisse, à la douleur, à la tristesse. Fragile, Jean devient humain, de plus en plus humain. Il n'est plus voûté, son visage n'est plus tourmenté ou grimaçant. Sa voix n'est plus métallique et cassante. Sa parole est posée, fluide.

> « Je ne suis plus l'esclave de mes pulsions sexuelles. Je vis enfin ! Quelle patience pour en arriver là… Vous ne pouvez pas savoir à quel point je respire. Je suis tellement heureux de savourer cette liberté. »

Que de luttes pour sortir d'un système déshumanisé et pour ne plus y collaborer ! En réalité, la perversion n'est qu'un faisceau : elle prend fin lorsqu'elle n'a plus de complices.

« Quiconque possède quelque chose de précieux et de fragile à la fois craint l'envie des autres, et projette sur ceux-ci celle qu'à leur place il aurait éprouvée. » Cette phrase de Freud, extraite de *L'inquiétante étrangeté*, résume l'essentiel de la projection en psychanalyse. Elle laisse entendre notre tendance à déplacer certains de nos sentiments sur notre entourage. En effet, si nous sommes attentifs à notre fonctionnement, nous remarquerons que nous réprimons ou nions le plus souvent ce qui nous communique des sensations pénibles, pour le prêter à autrui.

Que ce soient des idées, des émotions, des sentiments, nous nous interdisons de les exprimer par la parole, car ils sont difficiles à énoncer ou inavouables, espérant, ce faisant – mais en vain –, nous en débarrasser ! Ils insistent en effet à se faire entendre par d'autres voies ! L'étude de la projection nous apprend ainsi que les défauts que nous réprimons resurgissent à notre insu, plus ou moins déguisés, à travers ceux que nous pointons chez l'autre.

Ce processus, de l'ordre du transfert, par lequel nous prêtons à l'autre ce qui nous déplaît, nous dérange ou nous fait souffrir, est complexe. Quand nous en prenons conscience, il peut sembler évident. Mais, une fois admis, nous avons tendance, comme avec la perversion, à le dénoncer d'abord chez l'autre !

Cela se comprend. C'est un mécanisme de défense. Nous avons besoin de nous protéger lorsque nous nous sentons fragiles, en faute ou en danger. La difficulté mais aussi l'intérêt résident alors dans la nécessité de commencer par découvrir ses propres projections. Puis, une fois repérées, d'apprendre à les déchiffrer, dans la bienveillance, afin de mieux se connaître et de mieux s'accepter en se réappropriant ces sentiments, ces idées, ces émotions qui nous étaient si désagréables.

Les projections relèvent de phénomènes subtils. C'est en se mettant à l'écoute de notre inconscient que nous pourrons en décrypter les motivations profondes et nous en libérer. Il s'agit de s'en octroyer le temps. C'est un jeu de patience que de les décoder.

Virginie Megglé

CHAPITRE 6

LA PROJECTION, À CHACUN SON CINÉMA...

Par **Virginie Megglé**

– Tu as vu comment elle nous regardait ? Comme elle se méfiait de nous, dit Zoé, à peine la porte refermée.
– Qu'est-ce que tu racontes ? répond Luc. Elle est super sympa. Mais dire qu'elle fait tout à pied, ça me fait pitié ! Quel courage !
– Moi, je me demande comment elle peut vivre dans ce trou, dit Lila. Quel ennui, la pauvre…
– N'importe quoi ! Tu as vu la qualité du silence, ici ? Moi, j'adorerais être à sa place… Quelle paix ! soupire Luc.

Zoé, Luc et Lila parlent tous trois de Prune qui, visiblement, n'inspire pas à chacun les mêmes sentiments. De son côté, la jeune femme ignore ce qu'ils disent à son sujet. Il est d'ailleurs probable qu'elle ne se reconnaîtrait pas dans leurs propos : Prune n'est pour Lila, Luc et Zoé que prétexte à exprimer des impressions personnelles, étrangères à ce qu'elle ressent. En effet, tous trois *projettent* sur elle leurs propres sensations. On comprend que Lila s'ennuierait à la place de Prune, que Luc n'aurait pas le courage d'aller au supermarché d'à côté sans sa moto et que le naturel méfiant de Zoé l'incite à penser que Prune les regarde bizarrement.

Qu'est-ce que la projection ?

Étymologiquement de la même famille que « jet », « rejet », « projet », « déjection », « projectile », le verbe « projeter », sur lequel est formé « projection », dérive directement du latin *jactar*, « jeter », auquel a été ajouté le préfixe *pro*, « en avant ». *Projeter* désigne ainsi, à l'origine, « jeter, lancer en avant, avec force ».

La projection est donc l'action par laquelle s'opère le déplacement d'un objet d'un point à un autre.

Nous projetons sur une cible ou un écran, abstrait ou concret, réel ou imaginaire, visible ou invisible, l'écran étant aussi bien un panneau destiné à protéger de

l'ardeur trop vive d'un foyer[1] qu'une surface sur laquelle se reproduit l'image d'un objet.

Cette image peut être cinématographique mais aussi mentale ou sentimentale, consciente ou issue de l'inconscient, imperceptible à nos sens et, pourtant, réelle… Ainsi, quand une personne nous fait penser à une autre, c'est malgré nous que l'image de celle-ci s'interpose entre nous et celle que nous voyons vraiment. Présente dans notre champ de vision, cette dernière sert d'écran pour projeter les images mentales que son apparition suscite. Elle induit en nous des sentiments ou réveille des fantasmes que nous projetons en même temps qu'ils s'interposent entre elle et nous. Ce processus *a priori* insaisissable – d'où notre tendance à le nier – est pourtant bien réel.

La personne sur qui nous projetons tient lieu d'écran dans les deux sens du terme :

- elle fait office de réceptacle pour les sentiments projetés sur elle ;
- elle sert aussi à (nous) dissimuler, le plus souvent, ces mêmes sentiments.

La projection en psychologie

En psychologie, le sens du terme *projection* est voisin de celui qu'il prendra en psychanalyse. Il décrit le fait de réagir, à partir de ses propres perceptions, de façon tendancieuse, selon son désir et son état affectif.

> « Cette affaire est très intéressante », s'exclame Nelly, à qui l'on propose cinq kilos de pêches pour le prix d'un seul. Avec ses trois enfants, elle s'imagine aussitôt faire de la confiture, ce week-end, dans sa maison de campagne. Pour Inès, célibataire, cette proposition est sans intérêt. Elle n'a que faire d'autant de fruits dans son studio parisien !
> À l'annonce du départ de son père, Léo saute de joie, mais l'horizon de son cadet s'assombrit : en effet, chaque fois que leur père s'absente, Léo prétend le remplacer, et le plus jeune devient le bouc émissaire de son aîné.

Un éclairage différent est attribué au même objet (les pêches ou l'absence du père) selon la personne qui projette. De même, on sait bien que la pluie est source de réjouissance pour le maraîcher après une période de sécheresse, tandis que le vacancier qui attend le soleil depuis un an s'en désolera.

Quand quelqu'un éveille en nous des sentiments qui nous ramènent à une personne de notre enfance, tel un professeur, nous avons tendance à projeter sur la première personne les traits de l'autre, c'est-à-dire à les « déplacer » de l'un à l'autre.

---

1. Sens que l'on retrouve aussi dans l'*écran solaire* !

> Milo dit adorer son professeur de français. Il vénère en réalité à travers lui l'oncle qui l'a sauvé de la noyade à cinq ans, car le premier présente de nombreuses ressemblances avec le second lorsqu'il était plus jeune.
> Enfant, Igor était terrorisé par son père. Devenu adulte, la peur l'envahit dès qu'il entre dans le bureau de son patron, dont la moustache lui rappelle celle de son père. Il craint en permanence que son patron le semonce, à l'instar de ce dernier.

Milo confond son professeur et son oncle ; Igor, son patron et son père. L'un et l'autre projettent l'image du second sur le premier.

Le langage courant s'est emparé de la projection telle que définie en psychologie. C'est en ce sens que nous pouvons dire que Lila, Luc et Zoé projettent chacun sur Prune des images mentales, selon leur sensibilité personnelle.

La projection en psychanalyse

En psychanalyse, la projection est plus complexe. Elle consiste à se débarrasser, en les localisant sur l'autre, d'affects enfouis dans notre inconscient et que nous voudrions nier.

La projection prend alors des chemins détournés, car nous craignons la révélation de ce qui nous met en difficulté. Le phénomène subit des distorsions subtiles qui le rendent difficile à repérer : d'une part, parce que les projections se forment et agissent au niveau de l'inconscient et ne surgissent que travesties ; d'autre part, parce que nous avons tous tendance à fuir les nôtres. C'est le travail analytique qui nous aide peu à peu à les débusquer.

Lorsque Luc a pitié de Prune qui fait tout à pied, il ignore que la marche est pour elle une source de joie. Il eût été plus exact qu'il dise : « À sa place, je me sentirais pitoyable. Moi, sans ma moto, je ne suis rien. » Prune lui permet de parler indirectement de lui. Il projette sur elle une vision subjective, bien qu'énoncée sur un ton objectif.

Que Prune marche autant réveille en lui le sentiment d'être pitoyable. Il le rejette sur elle en l'inversant : il lui prête du courage ! Car elle ranime en lui, par associations inconscientes, le souvenir du jour où son père l'a humilié, l'accusant de « pleurnicher comme une fille » et de manquer de courage alors qu'à cinq ans, épuisé, il marchait depuis une heure sous un soleil écrasant.

> Tom a honte de faire des économies. Ses parents, qui étaient pauvres, l'ont choyé, mais il est resté dans la crainte d'être lui aussi démuni un jour. Par anticipation, il épargne en cachette, car il redoute que ses amis le disent avare. Pour fuir cette honte, il dénonce le gaspillage « anti-écologique » de Yan, réputé généreux. Projetant sa crainte d'être découvert, il l'accuse… de peur d'être accusé !

Nous admettons aisément projeter nos pensées, nos idées, nos états d'âme, mais moins facilement que l'inconscient « ruse » à cette fin, qu'il emprunte des moyens détournés, parfois contradictoires, et influence nos actes à notre insu. Nous avons tendance à le nier. Ainsi, l'adolescent qui chaparde un livre peut s'en défendre corps et âme, sans hésiter à taxer d'égoïsme ceux qui revendiquent le droit à la propriété privée. En stigmatiser d'autres l'aide à évacuer sa hantise d'être dénoncé.

« Je crois à ce que je vois, bien que cela ne corresponde à aucune réalité extérieure mais à des images internes indépendantes de ma volonté » : cette formule peut résumer ce qui nous anime à notre insu au moment où nous projetons. Dans ce contexte, la projection suppose qu'il y ait une partie de nous-mêmes que nous acceptons, la « bonne », et une que nous refusons, la « mauvaise » ; nous nous obstinons à ignorer cette dernière, susceptible de nous faire souffrir, en cherchant à l'expulser.

Autrement dit, nous projetons sur l'autre ce que nous redoutons de retrouver en nous-mêmes. Cependant, ces sentiments continuent d'agir et de nous tourmenter, aussi longtemps que n'est pas élucidé le problème posé lors de leur première apparition.

Ce processus psychique est d'autant plus délicat à décoder que nous n'en sommes pas conscients sur le moment. En effet, nous sommes tous régis par des motivations inconscientes qui agissent à notre insu.

• Un mécanisme de défense inadapté

La projection fait partie des mécanismes de défense, ces réflexes censés nous protéger quand nous nous sentons en péril. Il s'agit de stratégies d'origine archaïque, mises en œuvre inconsciemment. Citons, outre la projection, l'identification, la régression, le déni, la sublimation, le refoulement, l'humour, l'anticipation, la justification…

En psychanalyse, on relève particulièrement ces mécanismes en réponse à une agression fantasmatique (lorsqu'on imagine qu'on est agressé par quelqu'un, alors que ce n'est pas le cas dans la réalité), accompagnée d'une peur inavouée qui réactualise des mises en danger enfantines. Ainsi peut-on se sentir agressé comme nous l'avions été dans notre petite enfance. Cette sensation qui ressurgit a pu être causée, à l'origine, par un abandon réel ou encore une soudaine tempête, une entrée au CP trop précoce, ou tout autre événement bouleversant.

Les réactions affectives de l'époque du traumatisme sont entrées dans notre fonctionnement quotidien si rien, depuis, n'est venu nous rassurer. Elles sont devenues inconscientes et nous ne les maîtrisons pas. Mais les sentiments enfouis insistent à se dire, comme pour maintenir en mémoire ce que nous

voulons oublier. Relégués dans l'ombre, vécus comme illégitimes, ils sont si pénibles que nous aspirons à nous en débarrasser dès qu'ils ressurgissent.

Cependant, un mécanisme de défense initié dans une situation de peur remplit rarement son but. Ainsi, un enfant qui se sent pris en faute attirera l'attention sur lui en s'enfuyant ! De même, en pointant l'autre du doigt, nous risquons de nous rendre suspects et, de ce fait, de nous sentir exclus… alors que c'est justement d'exclusion que nous souffrons !

> La maman de Côme, quatre ans, vient d'avoir un « nouveau bébé ». Côme vit la terreur d'être enlevé depuis qu'il a entendu (ou cru entendre) qu'un petit camarade de classe a été « enlevé par son père » à la sortie de l'école. Sa peur s'est amplifiée quand sa nounou est arrivée avec un quart d'heure de retard, durant lequel il a imaginé le pire. Persuadé qu'il peut être kidnappé, il enfouit cette peur « indigne d'un grand garçon », pour éviter qu'elle ne le rende encore plus visible et n'aggrave le risque d'être enlevé à sa mère !
> Sa panique agit désormais en sourdine, amplifiée par la honte de dissimuler, et se manifeste déguisée : il grelotte ou sursaute pour un oui ou pour un non. Et comme il rougit dès qu'il se sent surpris par un adulte, il se fige dans des positions étranges pour tenter de maîtriser tremblements et rougeurs. Il passe maintenant son temps à vérifier dans un miroir si « ça se voit » et développe une sorte d'urticaire.

Côme nie sa peur. Sitôt qu'il se sent rougir, il anticipe les réactions des autres en fabulant qu'un copain à l'école est très malheureux, mais que lui le console et le protège. On le complimente pour sa gentillesse. Il joue au fier mais sa peur de l'abandon, déguisée en peur d'être kidnappé, n'en est que plus vive.

Ses tremblements et ses irritations sont les effets secondaires de son mécanisme de défense, en réaction à l'angoisse d'être kidnappé. Ils réveillent la peur première qui sommeille en lui. Vérifier ses rougeurs dans la glace devient un tic, lui aussi perturbant. On comprend, ici, que la défense mise en œuvre ne remplit pas sa fonction protectrice première…

Allons un peu plus loin…

L'inconscient est rusé, nous le verrons. Son langage semble être celui du quotidien ; or une initiation est nécessaire pour accéder à ce qu'il révèle, au-delà des apparences. Souvent, derrière ce que nous montrons, se cache ce que nous préférons fuir.

Mais paradoxalement, tout en niant ainsi une part de nous-mêmes, nous aspirons à révéler notre vérité. C'est là qu'intervient la psychanalyse, dont l'exercice aide à dénouer ce qui entrave.

• Qui de soi, qui de l'autre ?

Avec la projection, les limites entre soi et l'autre sont brouillées et les espaces psychiques confondus.

« Je suis toi, tu es moi, mais je ne peux le voir. Ce n'est pas moi mais bien *toi* qui souffres quand j'ai mal », ou bien « *Je* me projette dans l'autre et oublie que c'est moi qui parle, agis, souffre, pense à sa place, comme si je savais mieux que lui ce qu'il vivait »… Ainsi pourrait-on traduire ce qui se trame dans l'inconscient de qui projette mais ne peut que nier (*a priori*) l'évidence de ses projections : ignorant ce qui l'incite à adopter ce mécanisme, il ne peut y croire. Il pense vraiment parler de la personne avec qui il (ou elle) se confond.

> Louis, l'aîné de la fratrie, peine à devenir indépendant, bien qu'il ait quitté le domicile familial. Se confondant avec sa sœur Mina, il lui prodigue des conseils : « Tu devrais trouver un travail pour t'assumer financièrement ! », « Pourquoi ne demandes-tu pas son avis à maman ? » À trente ans, dépendant financièrement, il rêve de parler avec son père de ses difficultés, mais n'ose le faire.
> Mina trouve ses conseils inadaptés mais Louis reste persuadé qu'elle a tort de ne pas l'écouter. C'est sa propre difficulté à devenir adulte qu'il fuit et projette sur sa sœur.

Pointer ouvertement une projection renforce les mécanismes qui la produisent et accentue la confusion. Elle est difficile à admettre car elle découle d'un processus inconscient : nos projections ne deviennent évidentes qu'une fois leur mécanisme révélé.

> Camille n'apprécie pas son supérieur hiérarchique, Théo B. « Une vraie lavette ! Il me déteste… », confie-t-elle à son mari. Théo B. est plus jeune qu'elle, il lui rappelle inconsciemment son petit frère. En le dénigrant, elle confère une réalité objective aux sentiments qu'il réveille en elle. Les collègues de bureau qu'elle voudrait convaincre rechignent à la suivre dans ses récriminations. Son mari tente de la raisonner et l'encourage à respecter la hiérarchie, mais elle le coupe en pleurant : « Tu es bien un homme ! Tu me dis cela parce que tu es vexé, toi aussi. »

On perçoit qu'elle aurait voulu *vexer* Théo, ce garçon *plus jeune* qu'elle, comme elle-même s'était sentie *vexée* d'avoir été reléguée au second plan dans le cœur de son père, à la naissance de son frère.

Elle est en quelque sorte *vexée* de ne pas avoir *vexé* à son tour Théo B. et *vexée* que son mari n'abonde pas dans son sens ! Elle projette sur eux sa hargne envers ce *jeune* frère qu'elle aurait voulu éliminer et se persuade que son chef veut la renvoyer.

L'analyste qui repère une projection vérifie d'abord si elle s'avère. Si c'est le cas, il conduit la cure de façon à ce que l'analysant en prenne conscience par

lui-même. Découvrir, dans un climat rassurant, que ce qu'il « prêtait à l'autre » lui appartient, devient alors pour l'analysant aussi bénéfique qu'évident.

> « J'avais un conflit intérieur entre mon désir de prendre du plaisir – en dehors de mon couple – et la peur d'être découverte, explique Léa, et je présentais cela comme un conflit entre mon mari et moi. C'était à lui le plaisir et le désir de le prendre, à moi l'interdit et la peur de transgresser. Lui, *l'autre* que j'accusais de vouloir me tromper, et *moi*, qui en réalité me sentais trahie par ce désir que je projetais sur lui, ne faisions qu'un. Je reniais ses désirs à lui, faute de pouvoir accepter les miens. C'est pourtant moi qui le repoussais et qui le trahissais mentalement, moi qui lui reprochais inconsciemment de ne pas me donner le droit de prendre du plaisir en dehors de lui. Maintenant, j'admets que, moi aussi, j'ai envie de prendre du plaisir ; je me l'autorise et… je n'ai plus besoin de me projeter sur lui. Je ne confonds plus mes désirs et les siens, ni son espace psychique et le mien. Maintenant que je le libère de mes projections, il se sent mieux… et moi aussi ! »

La prise de conscience de Léa laisse apparaître sa tentation de tirer du plaisir d'expériences extraconjugales. Léa confondait son désir et celui de son mari. En cessant de lui prêter son désir, une meilleure communication a pu s'établir entre eux.

Les sentiments tapis derrière la projection

Nous expulsons les sentiments enfouis que nous n'osons (nous) avouer. La personne-écran peut être animée des mêmes sentiments, mais ceux que nous pointons alors sont bien les nôtres, et non les siens… Honte, peur, jalousie, culpabilité, tristesse agissent en sourdine derrière la projection.

> « Axelle, cette fille ? s'insurge Noémie. Ah, non ! Me parle pas d'elle… Tu dis qu'elle est libre ? Tu parles… Son petit copain, elle le tient en laisse ! Dès qu'une fille l'approche, elle *blêmit*… »

Il est possible qu'Axelle, dont *croit* parler Noémie, soit jalouse. Cependant, c'est sa propre jalousie qui est en jeu ici, et non celle d'Axelle. Elle déteste en effet l'intransigeance brutale d'Axelle mais *blêmit* devant sa réussite professionnelle.

Les personnes sur qui nous (nous) projetons sont en général celles qui réveillent en nous un sentiment d'inexistence ou d'infériorité, d'imperfection, de perdition, d'abandon, d'insécurité ou d'impuissance qui, à son tour, déclenche peur, culpabilité, tristesse, et nous menace en quelque sorte d'*effondrement narcissique*.

Nous projetons sur des personnes qui nous déstabilisent et à qui nous en voulons de ne pas nous donner une meilleure opinion de nous-mêmes :

- soit parce qu'elles attirent l'attention sur elles et nous ignorent ;
- soit parce que leur présence – ou leur absence – suffit à réactiver des sensations affligeantes, provoquant la reviviscence inconsciente de traumatismes anciens.

La psychanalyse a mis en lumière l'ambiguïté des sentiments, la manière dont la haine est étroitement liée à l'amour, l'altruisme à l'égoïsme, le désir à la peur, l'envie au dégoût mais aussi l'excès au manque, le vide au plein et le tout au rien. Lorsque l'on commence à entrevoir que la saleté va de pair avec la propreté et la répulsion avec l'attraction, on comprend qu'une projection n'est pas simple à déchiffrer !

Les sentiments contrariants que nous nions œuvrent et empoisonnent notre existence en sourdine. Leur décryptage aide à ne plus se laisser « téléguider » par eux à notre insu.

• Honte de l'autre ou honte de soi

Quand nous nous sentons sales ou craignons de le paraître, nous le dissimulons. La saleté des autres nous dégoûtant, nous craignons leurs réactions face à la nôtre.

> « J'ai toujours eu honte de mon père quand je me promenais avec lui. Dans les magasins, je le trouvais laid, négligé, mal habillé. Je ne supportais pas qu'il vienne me chercher à l'école. Il ne se rendait pas compte que tout le monde se moquait de lui avec ses énormes voitures », s'enflamme Maxime, dix-huit ans.

Depuis sa plus tendre enfance, il a l'habitude, sitôt seul avec son père, d'en exiger toujours plus. Dans les magasins, il choisit ce qu'il y a de plus cher.

> « C'est plus fort que moi », dit-il, et son père ne lui refuse jamais rien. À la sortie de l'école, devant ses amis impressionnés par ce père intimidant et fortuné, Maxime tremblait d'être mis à nu et, pour *dissimuler ses émois*, avait imaginé *dissimuler son père* en lui demandant de ne jamais se garer près de l'entrée. Aujourd'hui encore, il n'a pas renoncé à obtenir de lui tout ce qu'il veut mais il l'admet avec difficulté, car il appréhende que son désir de s'en « débarrasser » soit découvert. Sa crainte d'être dévoilé et la honte qui l'accompagne s'accentuent avec le temps : « J'ai peur d'être transparent, peur que cela se voie », dit-il, se méprisant lui-même.

Se jouent ici les sentiments du petit garçon qui a espéré prendre la place de son père auprès de sa mère et la garder à lui seul. L'imaginant gâtée par son père, il aspire à l'être également. Le désir de *tout* obtenir entretient son espoir de rester *tout* pour sa mère.

Maxime, qui dit *avoir honte de son père*, est *honteux d'en profiter* pour briller devant ses amis grâce à ses manigances enfantines. Honteux de vouloir s'en débarrasser et de l'avoir « roulé » !

> Craignant d'être découvert, il trouve des raisons « objectives » pour justifier la honte qu'il projette sur son père : « Il est trop gros, mal habillé, pas assez cultivé… Il est ridicule avec ses grosses voitures… » Ses griefs sont fondés sur son désir de prendre *toute la place* en obtenant *tout* de son père.

La honte de l'autre est, le plus souvent, la honte de soi projetée sur l'autre.

Ici, Maxime ne retire ni plaisir, ni bénéfice réels de ce qu'il obtient. Comme s'il avait volé l'attention et les cadeaux de son père, il redoute sans cesse d'être pris en flagrant délit.

• Peur de la mort ou peur de sa propre mort

Derrière de nombreuses frayeurs se cache celle, fantasmatique, de sa propre mort, intimement mêlée à celle, tout aussi irraisonnée, de tuer. C'est elle que l'on projette quand on se sent en insécurité.

Une mère qui a perdu un enfant, ou dont la propre mère en a perdu un, peut redouter la mort de son bébé. La crainte folle d'être coupable de cette mort l'empêche alors de concevoir l'avenir.

> Mélodie, pour conjurer le sort, n'achète jamais de vêtements d'avance pour sa petite Sara de quinze mois. Elle craint à chaque instant que sa fille ne meure et projette son angoisse sur celle-ci.
> Mélodie ne peut reconnaître sa peur et n'est pas à court d'arguments rationnels quand une amie s'étonne de son refus d'avoir des vêtements d'avance pour le bébé : « Elle grandit si vite, comment savoir ce qui lui ira ! Pourquoi encombrer mes armoires ? »

La fillette sert d'*écran* à la peur maternelle. Consciemment, Mélodie ignore que sa propre mère – ou sa grand-mère – a perdu un bébé. Mais, inconsciemment, la peur a prise sur elle.

La peur surgit aussi, irrationnelle, entre deux personnes unies par une même rivalité : deux hommes désirant la même femme ont tendance à projeter l'un sur l'autre les sentiments qui les animent. Chacun, aspirant à supprimer son rival, craint inconsciemment d'être *supprimé*, et en accusera l'autre.

• Jalousie

La jalousie renvoie à la crainte de perdre sa place, associée à l'impression d'être mis en cause dans son identité ou son appartenance.

La projection se joue alors ainsi : « J'aimerais être à la place de cette personne qui me fait penser à mon père (ou à ma mère, mon grand frère, ma petite sœur), à la place de qui j'ai toujours rêvé d'être. Je me persuade donc que cette personne veut ma place. »

> Emma s'exclame : « Dieu, qu'elle est maigre, la pauvre ! Ça fait pitié ! Vous avez vu ? » Certes, Lola est très mince, mais son état ne justifie pas que l'on s'alarme. Les propos d'Emma, et le ton avec lequel elle attire l'attention sur Lola, sont blessants pour cette dernière.

De fait, c'est d'elle-même qu'Emma parle, et non de Lola, dont la sveltesse la renvoie à ses problèmes personnels avec la nourriture.

> Boris, cinq ans, le dernier-né, a tendance à dénoncer les plus grands : tous des jaloux qui lui piquent des trucs, dit-il. Mais lui, il s'approprie en douce leurs affaires sous prétexte qu'ils ne s'en servent pas.

Le mot « piquer » révèle l'acuité de la jalousie que Boris projette sur ses aînés. Inconsciemment coupable de vouloir « piquer leur place » – et leur mère – à ses aînés, il ne renoncerait pour rien au monde à sa place ni à ses privilèges de petit dernier. Il les défend même jalousement, en attribuant sa propre jalousie aux autres !

Derrière l'écran de ses projections transparaît la crainte d'être *supprimé*, tant sa difficulté est grande à s'imposer face aux aînés.

• Amertume, sentiments d'exclusion et d'inexistence

Souvent, une prétendue objectivité masque le malheur de qui se sent lésé.

> Hubert assure : « C'est ridicule… On ne parle que de Paul A., en ce moment. Je les plains, ceux qui n'ont rien de mieux à faire ! Ses émissions sont d'une platitude ! Je me demande ce qu'on leur trouve… Hier, à peine avais-je allumé la télévision que j'avais déjà envie de l'éteindre… »
> Étant donné son érudition, on peut croire fondée la critique d'Hubert. Pourtant, une récrimination y apparaît en filigrane : « On ne parle pas de moi, je n'intéresse personne. » Il projette en effet sur Paul A. l'amertume d'avoir été négligé dans sa famille quand il était enfant, qu'il compense par une suractivité.

Sa médisance est la projection de la souffrance d'une personne qui se dénigre quand un autre la rappelle à son sentiment d'inexistence.

• Tristesse, sentiments de perdition et d'abandon

Toute relation amoureuse est prompte à réactiver un sentiment qui sommeille.

Une personne qui souffre d'abandon a tendance à voir *en l'autre* la cause de sa détresse. Ainsi, par crainte d'être abandonnée, elle peut l'accuser de négligence,

au risque de le faire fuir en dénonçant *chez lui* des sentiments que, pourtant, elle projette.

De même, qui a souffert de maltraitance peut projeter sa douleur et finir par croire que la personne sur qui il projette est réellement maltraitée.

> Mila, malmenée dans son enfance, affirme ne pas en pâtir aujourd'hui. Mais la relation plutôt tendre entre sa belle-mère et son mari réveille en elle le souvenir d'anciennes meurtrissures. Sitôt que sa souffrance se fait sentir dans son corps (crampes, picotements, frissons, etc.), elle la projette sur son mari. Triste, isolée, éperdument malheureuse face à une relation *chaleureuse* qui la renvoie au *manque de chaleur* dont elle a souffert, elle lui « prête » son malheur, se persuade qu'il est victime de maltraitance mais qu'il l'ignore. Elle voit en sa belle-mère le bourreau qui, enfant, la torturait.

Les ruses de l'inconscient

Nous venons de le voir, avec l'inconscient, les repères ordinaires sont brouillés : l'amour est indissociable de la haine, la vie flirte avec la mort, le désir avec la peur… L'inconscient défie les codes du langage et les règles de grammaire. Avec lui, rien n'est jamais simple ni tranché !

• L'inconscient se moque de la négation

Quand une négation s'exprime depuis l'inconscient, il est probable qu'elle masque une affirmation ! La phrase : « En ce moment, je ne pense pas à Mina » en atteste ! Prétendre que nous ne pensons pas à… est la preuve que nous y pensons.

L'affirmation peut aussi impliquer son contraire, et une parole d'amour peut dissimuler de la haine. Rêver que nous aimons quelqu'un ne signifie pas que nous l'aimons, mais pose la question de l'amour.

> « Papa, c'était mon idole. Je le vénérais mais lui ne faisait pas attention à moi. » Cette phrase de Pia fut l'amorce de la révélation d'une haine enfouie envers ce père.

La négation s'impose pour faire obstacle au retour à la conscience d'éléments refoulés, car désagréables ou compromettants.

Le travail analytique a pour but de ramener à la conscience ce qui a été refoulé. Mais, avec le retour du refoulé, nous craignons d'apparaître moins aimables. C'est pourquoi nous le nions et, s'il insiste, nous projetons sur le psychanalyste les idées que le refoulé nous inspire.

> « Vous allez me dire qu'en vérité je n'aimais pas mon père… mais non ! Il était tout pour moi, un vrai dieu ! », poursuit Pia.

Alors que le psychanalyste se garde d'intervenir, Pia lui prête certaines pensées et ne veut pas en démordre ! Elle vient de dire que son père ne lui parlait pas – sinon pour la gronder quand elle avait de mauvaises notes – mais elle l'a déjà oublié. Dès qu'une pensée peu gratifiante pour ce père affleure à sa conscience, elle la projette sur son psychanalyste, comme si cette idée venait de lui.

• L'inconscient se moque du féminin et du masculin

Lorsque nous rêvons d'une femme, ce rêve peut concerner en réalité des sentiments que nous inspire un homme, et vice versa.

> Malou a rêvé que Magali, « la meilleure amie de ma mère », souligne-t-elle, était injuste avec elle et abusait de sa gentillesse. Au moment où vient le rêve, elle a complètement oublié avoir été malmenée dans sa petite enfance par le fils du jardinier de Magali, tandis qu'elle était en vacances dans la propriété de celle-ci. Aussi, dans un premier temps, analyse-t-elle son rêve au pied de la lettre. Elle n'a pas souvenir de ce qui s'est passé des années plus tôt, mais elle sent cependant poindre une douleur et un fort élan d'animosité envers Magali.
> Dans un second temps, au fil de ses associations d'idées, Malou s'aperçoit que Magali est du même signe astrologique que son chef. Or, ce dernier lui a fait des avances mais aussi du chantage pour l'empêcher de le dénoncer. Elle n'a osé en parler à personne. Elle prend conscience que ce n'est pas à Magali qu'elle en veut, mais qu'elle projette sur celle-ci la rage inspirée par son patron. Les sentiments envers son chef se sont déplacés sur Magali.

La soumission douloureuse de Malou, accentuée par l'effet de transgression de son patron et le fait qu'il la mette en danger, lui rappelle inconsciemment sa soumission douloureuse au fils du jardinier de Magali, dont elle a eu si peur. Le rêve révèle qu'elle revit en sourdine son désespoir, quand le fils du jardinier l'avait enfermée dans un cagibi au fond du jardin. Elle s'est sentie en insécurité auprès de son patron comme elle s'était sentie en insécurité chez Magali.

Sous le féminin mis en scène dans le rêve se dissimulent le masculin et les douleurs qu'il lui a infligées. Les figures féminines (Magali et la mère) ont réactualisé les émotions vécues au contact de figures masculines (le fils du jardinier, le patron).

• L'inconscient se moque de la propriété et du temps qui passe

Il nous arrive de mettre dans la bouche d'un ami des mots que nous n'oserions mettre dans la nôtre. Fruits de nos fantasmes, nous nous persuadons que ces mots sont pourtant les siens.

> Nina s'énerve contre Bruno : « Mais si, je suis sûre que tu m'as dit hier que ce n'était pas grave ! » Elle a besoin d'entendre que la perte d'un point sur son permis n'est pas dramatique, car elle-même le vit comme un drame !

De même, nous pouvons nous attribuer dans un rêve le mari de notre sœur et ne pas comprendre, au réveil, pourquoi nous nous sentons coupables, puisque dans notre rêve, ce mari était vraiment le nôtre !

En jouant avec les inversions, l'inconscient freine le retour à la surface de ce qu'il aspire pourtant à révéler.

Avec lui, on est au royaume du trompe-l'œil : un lieu, une époque, une personne se cachent sous une autre. Dans cette logique, le rien appelle le tout, « jamais » entre en écho avec « toujours » et « personne » avec « tout le monde »…

> Hubert, dont nous parlions plus haut, déteste Paul A. car celui-ci le renvoie au *manque d'attention* dont il a souffert, enfant. À l'instant où il se plaint, il ignore que Paul A. réactive en lui une douleur liée à l'impression d'être *rien* ressentie quand sa mère, nourrice professionnelle, s'occupait d'une petite Pauline malade, décédée depuis.

En confondant hier et aujourd'hui, l'inconscient défie aussi l'écoulement du temps.

Au sein de la famille

• Mère-enfant : l'infanticide imaginaire

L'enfant est l'écran de prédilection des projections maternelles. Ainsi, une mère hantée par le décès d'un frère ou d'une sœur en bas âge sera plus préoccupée qu'une autre par la mort. Si elle s'imagine responsable de cette mort, son propre enfant peut *représenter* ce frère ou cette sœur disparu(e) et être l'objet de ses projections mortifères.

Aujourd'hui maman d'une petite Dina, Léna est elle-même venue au monde sept mois après le décès d'un bébé de quatorze mois à peine. Couvée dans un climat d'affliction, submergée par la mélancolie maternelle, elle se sent coupable car sa naissance n'a su effacer la perte du premier bébé.

> Devenue mère, Léna est *travaillée* par la disparition et la culpabilité. Inconsciemment fautive de la tristesse maternelle, elle se vit criminelle – comme si sa conception avait causé la mort du bébé – et projette sur sa fille des fantasmes de meurtre involontaire chaque fois que celle-ci rentre de l'école (elle s'imagine criminelle, pouvant tuer sa fille). Troublée par ces projections, Dina tente d'y échapper en repoussant sa mère. La culpabilité de Léna s'en accroît

> et elle la reporte sur Dina, à qui elle reproche de ne pas l'aimer. Au bord des larmes, elle les retient. Mais un jour où Dina la rejette, elle craque et s'écrie : « Tu me détestes, ça me tue, tu préférerais ma mort ! » Désemparée, la fillette a encore plus envie de fuir sa mère.

Léna se vit comme meurtrière du « premier bébé », cette « petite sœur » qui pourrait la tuer pour se venger. Dina représente, dans son inconscient, ce bébé.

• Les pères ne sont pas en reste…

> Chaque matin, en accompagnant sa petite Tina à l'école, Fabio manifeste son affection en s'apitoyant sur le sort de la fillette : « Oh ! Ma puce, c'est dur pour un bébé de trois ans de se lever si tôt le matin… On serait mieux au dodo ! »

Fabio se lamente sur sa propre difficulté à aller à l'école. Petit garçon, il y allait avec plaisir, jusqu'à ce que son grand frère tombe malade et reste alité à la maison pendant un an. Fabio, envieux des soins prodigués à l'aîné, commença alors à partir à l'école *à reculons*.

En accompagnant Tina, ses mauvais souvenirs se ravivent. Il persuade la fillette que ce lever matinal est douloureux pour elle. Tina, ne pouvant échapper à cette projection, s'y conforme. Ravie en début d'année d'aller à l'école, elle adhère peu à peu à l'idée de son père et, bientôt, n'y partira plus qu'*à reculons* !

Le rêve, royaume de la projection

Décoder le processus inconscient à l'origine d'une souffrance évite qu'elle ne se transmette de génération en génération. Les rêves sont précieux en cela.

• Moi, moi, moi et encore moi !

Dans nos rêves, nous revivons des événements qui nous ont impressionnés, les jours précédents, sans que nous ayons pu l'exprimer. Ces émotions réprimées insistent, durant la nuit, pour être prises en considération.

L'inconscient a recours à des personnes, des objets, des événements familiers sur lesquels nous nous *projetons* avec nos sentiments. Nous les déguisons à notre gré, pour leur faire dire ce que nous voudrions (faire) entendre.

Ce processus est comparable à celui mis en œuvre dans l'art. Une œuvre d'art est le reflet du *monde intérieur* de son auteur, l'expression de sa sensibilité au contact de l'*extérieur*. Elle traduit à sa façon, implicite ou explicite, ses sensations. Tel un roman, une toile de maître est le support d'émotions et de fantasmes personnels.

Il en va ainsi avec les rêves. Le rêveur se confond avec les personnages de son rêve, sur lesquels il (se) projette. Les événements utilisés ne sont là que pour distiller sa vérité subjective. Chaque élément mis en scène est le produit de sa fantasmagorie et l'écran sur lequel il projette sa propre sensibilité. Ainsi le rêve est-il le révélateur, par excellence, de nos projections.

Un rêve se déroule comme un film, avec du son, des images en couleur ou en noir et blanc. Au réveil, nous pouvons avoir l'impression d'avoir vécu intensément, sans savoir précisément quoi. Comme si nous l'avions vécu indirectement, comme dans un film.

Lorsque nous rêvons de certaines personnes, il est plus exact de dire que nous avons l'*impression* d'avoir rêvé de ces personnes :

- d'une part, il s'agit non pas d'elles, mais d'une représentation que nous nous en faisons ;
- d'autre part, nous les mettons en scène selon notre désir, en projetant sur l'écran de nos rêves des sentiments difficiles à exprimer.

> Ainsi, si je rêve que mon amie Joy est jalouse de moi et qu'elle arbore de sublimes tenues pour attirer mon regard, il est probable que je rêve de la jalousie qu'elle m'inspire ! Nous pouvons imaginer que l'analyse patiente du rêve révèlera que c'est bien moi qui, la veille, l'enviais. Ne m'a-t-elle pas, en effet, agacée de si bien s'entendre avec son mari, que je trouvais sublime, alors que j'envisageais de divorcer du mien ? Leur couple n'avait-il pas, non des tenues mais une conduite qui m'a semblée *sublime* ?

L'inconscient se charge, par le biais des projections, de nous faire reconnaître ce que le conscient refuse *a priori* d'admettre.

Nous projetons sur la scène de nos rêves les mots, les sons, les couleurs qui nous permettent de « *re-susciter* » les émotions que nous ne nous sommes pas autorisés à exprimer, car elles sont en relation avec un passé lui-même enfoui au plus profond de notre inconscient.

C'est ainsi que nous ne rêvons jamais que de nous-mêmes.

• Des projections parfois très complexes

Telles des scènes de théâtre sur lesquelles s'exprimeraient nos fantasmes, les rêves sont un terrain idéal pour débusquer les projections et rendre à chacun ce qui lui appartient !

> Mado a peur que sa fille Zelda, trois ans, ne devienne une voleuse. Zelda a en effet chipé des images à l'école.
> Une nuit, Mado rêve que Zelda est arrêtée par la police. Elle se réveille en sueur, affolée, hurlant, pour arracher la fillette aux mains des policiers qui s'apprêtent

> à l'embarquer. Ils étaient « nombreux, *au moins cinq* », dit-elle. Elle se précipite alors au chevet de Zelda : celle-ci dort à poings fermés ; elle se réveillera une heure plus tard, en pleine forme. Durant la journée, Mado cajole tout particulièrement Zelda. L'enfant ne comprend pas cette prévenance maternelle soudaine.

Mado *projette* sur sa fille les restes du rêve, comme si Zelda avait vraiment été menacée. L'analyse lui permet de comprendre progressivement que c'est d'elle, enfant, qu'elle a rêvée. Elle avait en effet dérobé un jour une clé à ses parents pour ouvrir seule un placard. Or, l'ayant perdue avant même de s'en servir, elle n'avait pu la remettre en place. Vingt-cinq ans plus tard, elle porte la culpabilité de ce vol qu'elle a caché.

Dans son rêve, ce n'est pas elle la voleuse : la honte d'alors, accentuée par la crainte d'être découverte, l'a incitée à effacer ce mauvais souvenir dont elle n'a apparemment pas gardé trace.

Mado projette sa culpabilité sur Zelda : la petite fille va bientôt avoir *cinq ans*, l'âge où elle-même s'est souvenue pour la première fois de son forfait. Enfoui dans sa mémoire, il avait resurgi le matin de son anniversaire.

Mado pensait que sa faute appartenait au passé mais celle-ci continuait à peser sur sa conscience. Fantasmant à l'idée que l'enfant ne la découvre « coupable », elle se décharge inconsciemment de cette culpabilité complexe sur sa fille.

Fille ou garçon ?

> Lou rêve que son frère David, de dix ans son cadet, est un homme âgé qui s'est fait lifter et en est très fier. Qu'il exhibe son lifting sans honte la révolte. Elle est choquée qu'il ait pu faire cela à son âge, choquée qu'il triche et se pavane comme un jouvenceau… Dans son rêve, elle lui demande comment il a osé ; elle lui crie que c'est ridicule de se rajeunir, qu'il doit accepter de vieillir. En retour, il se moque d'elle, plein de ressentiment à son égard.
> Deux jours après, elle rêve qu'il s'est fait diminuer le sexe et qu'il est ravi de son opération. Elle-même se rêve en garçon, mais avec un tout petit sexe masculin, féminisé, qui se voit à peine. Au réveil, Lou se sent perdue, la réalité se confond avec le rêve. Grande sœur protectrice, elle s'inquiète pour David.

Durant les heures qui suivent, elle craint qu'il ne se soit vraiment fait diminuer le sexe. Puis elle se ressaisit et s'énerve mentalement contre lui, persuadée qu'il s'est vraiment fait lifter ou qu'il est sur le point de le faire. Envahie d'étranges sentiments, elle enrage de plus en plus contre son frère.

Comment la projection fonctionne-t-elle ici ?

Lou a eu peur de perdre sa place à la naissance de David. Son désir inconscient – être plus jeune que son frère ou être un garçon –, motivé par la rivalité, est

refoulé. L'inconscient, nous l'avons vu, prend des détours. Lou, dans son rêve, projette sa peur sur David, mais en sens inverse : elle lui prête le désir d'avoir l'air plus jeune, comme si ce désir était à lui. Longtemps, elle a pensé que David avait envie qu'elle soit un garçon. Or, en racontant ses rêves, elle réalise que c'est elle qui a envie d'être à la place de son frère.

Le second rêve laisse entendre à Lou qu'elle aurait envie de « châtrer » son frère pour qu'il prenne moins de place à la maison. Elle se met donc à la place du garçon jalousé tout en restant une fille, c'est-à-dire en gardant sa place. Ici, ce n'est pas le frère qui fantasme de se faire diminuer le sexe pour devenir *plus fille*[1], comme le laisse croire une première lecture du rêve, mais c'est Lou qui se rêve en garçon pour bénéficier des privilèges dont jouit David, et dont elle se sent lésée.

Associant les deux rêves, Lou réalise qu'elle a toujours eu peur que ce petit frère lui vole *sa* place dans le cœur maternel. Elle prendra peu à peu conscience de sa jalousie et de sa colère envers David, puis découvrira son envie et sa crainte de faire un lifting pour tenter, inconsciemment, de devenir plus jeune que David.

Elle constatera aussi que les causes de sa jalousie ne sont plus d'actualité. Que ce sont les sentiments qu'il réveille *en elle* qu'elle projette *sur lui* quand elle se compare à lui. Elle découvrira aussi que sa colère n'est pas tournée vers lui mais qu'elle est l'expression d'un désarroi enfantin, en lien avec des sensations de trahison et un besoin de protection. Rassurée, elle renoncera à être *un autre* et n'aura plus envie de lifting. Enfin, accédant à ses sentiments véritables, elle finira par se sentir bien à *sa place,* sans imaginer meilleure celle de l'autre. Ses relations avec son frère s'apaiseront.

L'analyse des rêves nous révèle que peurs, désirs, fantasmes, en s'immisçant dans notre quotidien, interfèrent dans la réalité, faussent et influencent subrepticement nos relations, aussi longtemps qu'ils passent inaperçus.

Le cas du transfert en psychanalyse

La projection est l'un des véhicules du transfert, ce processus par lequel une personne reporte sur son analyste, en même temps qu'une attente de guérison, les sentiments d'amour indispensables à l'instauration d'un climat de confiance.

L'analysant s'autorise alors à exprimer ses désirs mais aussi toute expression caractéristique de l'enfant en lui : joie, colère, reproches, déception…

1. Peut-être que, de son côté, son frère a ses propres fantasmes. Mais ce n'est pas sur lui que nous nous penchons ici…

Le psychanalyste est mis à contribution en tant que parent supposé savoir ce qui est bon ou mauvais. L'analysant projette sur lui les sentiments éprouvés envers sa mère, son père, mais aussi un frère ou une sœur, imaginant parfois que l'analyste nourrit pour lui les mêmes sentiments que cette personne, ou ceux qu'il espère susciter.

> Lilou éprouve, depuis peu, une forte appréhension avant chaque séance. Alors que sa psychanalyste lui apparaissait comme le « sauveur » idéal, elle lui trouve maintenant des défauts, et chacune de ses interventions l'agace. Désormais, Lilou doute de cette femme.

L'analyste observe ce changement mais ne s'en formalise pas. Elle reste l'écran neutre et bienveillant des projections de Lilou. Celle-ci reçoit ce silence tel un reproche, ce qui n'eût pas été le cas un mois plus tôt. Durant plusieurs séances, elle ressent de l'énervement, de l'amertume, de la déception. Se demande si elle ne va pas arrêter. Sur le point de prendre sa décision, la voilà qui culpabilise, s'empresse de s'excuser, inquiète d'être allée trop loin.

> Quelques semaines plus tard, Lilou décrit un rêve en séance : sa sœur aînée, Muriel, la critiquait avec méchanceté et, lui reprochant de pleurer sans cesse, quittait leur chambre en « laissant tomber la petite », sous prétexte que celle-ci avait dormi dans le lit « en hauteur ». Lilou savait que Muriel n'était plus dans la pièce, pourtant cette dernière se retournait brutalement contre elle et l'assommait de méchancetés. Lilou se sentait malheureuse, car elle n'avait pas fait exprès de prendre le lit du haut. Elle se réveille comme abandonnée, accablée de tristesse, honteuse, n'en pouvant plus de cette « haine de sa sœur contre elle ».

L'admiration première de Lilou envers son analyste correspond à la projection inversée de son propre sentiment d'infériorité ; elle se modèrera en même temps que Lilou prendra de l'assurance.

Le rêve nous apprend ici qu'elle projette sur son analyste la même haine que sa soeur éprouvait à son égard. Les reproches que Muriel lui fait dans le rêve font écho à ceux qu'elle-même adresse en silence à son analyste. Celle-ci comprend que Lilou revit sa peur d'être abandonnée quand, toute petite, « les grandes » se désintéressaient d'elle. Lilou préfère anticiper sur l'abandon et imagine arrêter son analyse pour éviter d'être abandonnée par « plus forte qu'elle ». Elle se persuade pour cela que sa psychanalyste est aussi « mauvaise » que sa sœur, qui la martyrisait.

Une analyse plus poussée du rêve lui permettra de voir que les sentiments prêtés à sa sœur durant la nuit sont ses propres sentiments envers sa fille, depuis que « la petite » grandit. Elle lui reproche d'ailleurs d'avoir « *pris de la hauteur* » ! La conscience de ce déplacement allège Lilou de la haine reportée

inconsciemment sur sa fille, alors qu'elle souffrait d'avoir été, enfant, la cible d'une semblable haine.

Ainsi la projection est-elle une façon de prêter à l'autre – directement ou indirectement – ce que nous ne supportons pas en nous, dans l'intention de nous en libérer. Elle est le déplacement sur autrui de manifestations sensibles que nous ne pouvons accepter comme étant les nôtres.

Son analyse permet de détecter, dans bien des cas, la trace traumatique d'événements subis dans les premiers temps de la vie. Déchiffrer une projection revient alors à se libérer des effets nocifs de souffrances inouïes, enterrées par nécessité vitale.

La projection renvoie aussi à la vulnérabilité première. Elle est une réponse inappropriée à l'insécurité. Aspirer à se débarrasser de ce qui entrave est courant quand on manque de force. Cependant, apprendre à résoudre les problèmes que pose l'entrave, au lieu de s'en décharger sur l'autre, permet d'acquérir de plus saines résistances et d'accéder à une meilleure affirmation de soi.

Les méfaits de la projection

• Elle conduit à la persécution

Persuadés que ce que nous projetons chez l'autre est réel, nous sommes prêts à le persécuter pour lui prouver que notre projection n'en est pas une.

> Léa, que nous avons déjà rencontrée plus haut, convaincue que son mari la trompe, s'en plaint à ses amies. En vérité, elle trompe mentalement son mari sans se l'avouer et projette sur lui sa culpabilité, jusqu'à le persécuter pour obtenir des aveux. Comme si elle préférait que son époux se détourne d'elle et la trompe, pour dire enfin à ses amies : « Tu vois, j'avais raison ! »

• Elle condamne à l'immobilisme

> Phil fantasme qu'il va réussir avec Zélia ce qu'il n'a jamais pu réaliser avec Isa. Il a vu Zélia une seule fois. Peu importe, le seul fait d'y penser lui donne des ailes : il se voit emménager avec elle dans une maison avec jardin. Comme elle est galeriste, il pourra enfin se consacrer à la peinture et réaliser son rêve de célébrité. Isa, avec qui il vit, lui fait figure de frein. La puissance qu'il confère en imagination à Zélia est le pendant de l'impuissance qui le conforte dans son apathie. Il méprise Isa en la comparant à Zélia, mais ne fait rien pour changer.

Phil prête à Zélia le pouvoir de *réaliser son rêve* et puise en Isa des excuses pour *ne pas le réaliser*.

• Elle incite à l'esprit belliqueux

Sous l'emprise d'une projection, certains imaginent supprimer leur souffrance en supprimant l'autre, rendu coupable de leurs maux. Mais l'histoire des crimes passionnels atteste que l'agresseur ne se porte pas mieux une fois le crime commis !

• Elle maintient dans l'illusion

Écran à la réalité, une projection nous éblouit en nous promenant dans un monde parallèle illusoire. C'est pourtant souvent quand nous projetons que nous sommes persuadés de voir juste !

• Elle encourage à l'abus de pouvoir

> Jack, d'un air docte mâtiné d'ironie, déclare : « Les enfants d'aujourd'hui sont trop gâtés. » Il se donne ainsi un droit de regard sur les cadeaux que reçoit son fils.

Petit garçon, Jack se sentait frustré d'avoir à tout partager avec son cadet. Il en veut aujourd'hui à son fils, comme hier à son frère… Et, au nom de son droit d'aînesse, force son fils à partager ses cadeaux avec lui ! Sa position dominante fait passer son imagination projective pour une vérité établie.

Déceler ses projections

Nous projetons comme M. Jourdain fait de la prose, sans nous en rendre compte.

Quand nous nous sentons mis en cause, les souffrances enfantines viennent se confondre avec la réalité quotidienne. Le passé ressurgit sans que nous n'en soyons conscients et se projette sur le présent. *Marquer un temps de pause personnel* pour faire la part des choses facilite une maîtrise plus sereine de soi. Agacés, nous avons tendance à projeter sur l'autre les sentiments contradictoires qui induisent cet agacement. Nous perdons nos moyens, avons tendance à tout interpréter au premier degré. Aussi est-ce en différé que nous réussirons à prendre conscience de nos projections.

> May s'agace facilement. Elle n'a pas conscience des frustrations intimes auxquelles cet agacement la renvoie. Elle vient de rater un bus, le suivant tarde à venir. Constatant qu'elle sera en retard à sa réunion, elle commence par rendre responsable le conducteur du bus qui arrive enfin : elle s'adresse à lui sur un ton hostile. Rita, son assistante, en fera également les frais et subira son humeur sans en connaître les raisons.

• Explorer l'inconnu en soi

La psychanalyse est une invitation à explorer l'inconnu en soi pour mieux se connaître. On ne peut tirer bénéfice de ses apports qu'en respectant cette règle d'or : éviter de pointer chez l'autre ce que l'on ne serait pas capable de repérer en soi d'abord. Il en va ainsi de la projection : inutile de dénoncer chez un ami ou un parent ce dont on n'a pas pris conscience chez soi !

Avec la psychanalyse, rien n'est si précieux que d'approcher les mécanismes humains en les passant d'abord au filtre de sa propre souffrance, afin de se désengager de celle-ci. Agir sur soi-même est toujours plus profitable que de vouloir agir sur l'autre.

Nous admettons mieux la complexité lorsque nous nous autorisons la nôtre. De ce fait, plus sincères avec nous-mêmes, plus cléments, nous avançons mieux assurés. Lire ses propres projections devient alors un jeu qui aide progressivement à se soustraire à l'emprise de celles des autres.

Les projections dévoilent notre part d'ombre. Mais, une fois écartée la crainte de leur révélation, la prise de conscience qu'elle autorise s'apparente à la lumière. Se délester du poids de ce qui, dans notre inconscient, nous relie négativement au passé, aide nos ailes à se déployer.

La psychanalyse ne se déplace pas avec ses armes et bagages :
c'est méconnaître sa fonction que d'appliquer ses concepts,
que d'imposer ses grilles de lecture. Elle est un mouvement
plus qu'une institution, plus même qu'une histoire :
un mouvement qui va par détours, inflexions,
procède par spirales, connaît des butées et des avancées.

J.-B. Pontalis, *L'étrangeté du transfert*

Pour Sigmund Freud, il existe « trois métiers impossibles » : gouverner, enseigner, psychanalyser. Ces métiers, et tous ceux qui s'en approchent, présentent une caractéristique fondamentale : ils placent ceux qui les exercent dans une posture étrange, et singulièrement inconfortable, de figure d'autorité. Le discours qui leur est adressé[1] se trouve inconsciemment adressé à un autre qu'eux. Il révèle ainsi une dimension qui ne les concerne pas directement : la relation très singulière que la personne a eue avec ses parents ou avec les premiers adultes qui ont marqué son histoire.

De plus, auréolés d'un certain prestige, les praticiens de ces métiers – auxquels il convient d'ajouter les prêtres, les juges et les médecins – sont l'objet de fortes idéalisations : ils sont vus comme des protecteurs ou des magiciens, dotés de pouvoirs qu'ils ne possèdent pas ou de savoirs qu'ils ne maîtrisent pas.

Bien au-delà, l'idéalisation est un processus psychique que nous connaissons tous très bien, puisque nous le vivons dans chacune de nos relations d'amour, au sens large : déjà, enfant ou adolescent, avec nos parents ; dans toutes les formes d'amitié aussi, surtout lorsqu'elles sont passionnées ; enfin, au sein de tous les phénomènes amoureux, quel que soit l'âge…

À y regarder de plus près, nous nous rendons compte que chaque relation, quelle qu'elle soit, présente des phénomènes d'*interférences*. D'où vient vraiment ce que

1. Par le peuple, les élèves ou les patients.

nous ressentons, ce que nous disons, ce que nous faisons ? Nous ne savons pas très clairement ce qui émane de nous ou de l'autre, à qui s'adresse telle ou telle chose (à quelle part de nous, à quelle image de l'autre, etc.), ni quelle conception nous avons réellement de la relation. Cette dernière n'est-elle pas, au fond, qu'une illusion ?

Pour désigner ces multiples interférences au sein de la relation, S. Freud emploie un terme très simple, issu de la vie courante : *Übertragung*, qui signifie « transmission » ou « transport », comme un mouvement qui passe par-dessus, au-dessus, au-delà… Les pigeons voyageurs, les lignes téléphoniques qui transmettent des messages ou les transports aériens sont des images qui traduisent bien le mouvement contenu dans ce mot, souvent utilisé au pluriel.

L'usage de la psychanalyse en France a consacré le mot *transfert* pour traduire *Übertragung*, plutôt que d'autres termes comme *transposition*. Si, dans le langage courant, le transfert est évoqué pour expliquer l'amour ressenti par un(e) patient(e) pour sa ou son psychanalyste, ce phénomène s'étend en réalité à la complexité inconsciente qui fait la trame de chaque relation.

Hormis lors de brefs moments dans la journée où nous vivons la réalité de l'instant présent, sans lui donner une apparence ou une explication qui dépend de l'idée que nous nous en faisons, nous ne cessons de croire, de juger et d'*interpréter*. Ainsi, très souvent, nous voyons ce que nous voulons voir, entendons ce que nous souhaitons entendre, lisons ce que nous préférons lire et, surtout, nous nous convainquons de savoir mieux que l'autre qui il est, ce qu'il dit et ce qu'il fait.

Comment est-ce possible ? Quels mécanismes psychiques nous poussent à considérer ce que nous vivons à travers notre propre prisme ? Dans quelle mesure ce prisme nous révèle-t-il ?

Saverio Tomasella

CHAPITRE 7

LE TRANSFERT : ERREUR SUR LA PERSONNE

Par **Saverio Tomasella**

C'est une chose bien étrange que le patient réincarne dans son psychanalyste un personnage du passé.

S. Freud, *Abrégé de psychanalyse*

Nous considérons le monde selon une optique particulière, qui découle principalement de la façon dont nos parents et notre famille ont désigné le monde devant nous : comment ils l'ont présenté et nommé, ce qu'ils ont mis en valeur, ce qu'ils ont éludé… Par ailleurs, cette optique trouve ses sources dans nos études, lorsque nous avons appris à catégoriser les phénomènes observables selon les critères retenus par nos enseignants et les standards culturels ou scientifiques du moment. Cette éducation scolaire s'est doublée d'une éducation morale, et parfois religieuse, avec des principes à respecter et des préceptes à appliquer. Enfin, notre regard sur le monde dépend aussi des expériences (bonnes et mauvaises) que nous avons vécues personnellement.

Nous sommes donc *conditionnés* par tous ces éléments de notre histoire, qui nous portent à croire, à juger, à interpréter puis nous influencent dans nos choix et nos orientations.

L'assignation d'identité, expression de notre rapport au monde

Les humains abordent leurs nouvelles expériences à partir des modèles intériorisés de leurs expériences antérieures, en particulier de leurs premières expériences profondément enfouies.

C. Nachin, *La méthode psychanalytique*

• De l'inconnu au supposé connu

Nos conditionnements enclenchent et façonnent des automatismes, des réflexes qui nous font rapidement ranger tel objet, telle personne ou tel événement à une place définie, selon la caractéristique que nous lui prêtons : bon/mauvais, attirant/répugnant, enviable/ridicule, valeureux/honteux, etc. Ainsi, nous « assignons à résidence » autant les choses que les individus ou les situations, en les plaçant à un endroit précis de nos cartes mentales. Pour nous repérer et les identifier, nous leur *assignons une identité*. Nous nous en faisons une idée qui nous permet de nous familiariser avec leur étrangeté, en les rapprochant d'autres phénomènes similaires. De cette manière, nous les faisons passer de l'inconnu au *supposé connu*.

Le mécanisme transférentiel d'assignation ne concerne pas seulement les choses, les lieux ou les coutumes : il s'applique aussi aux personnes.

> Après une période durant laquelle Sylvie a idéalisé son nouveau compagnon, elle commence à lui trouver de nombreux défauts et, surtout, à ne pas supporter qu'il ne soit pas d'accord avec elle. Progressivement, sans s'en rendre compte, elle finit par voir son homme comme un être méchant, puis par croire dur comme fer à ce mauvais rôle qu'elle lui a assigné[1]. Heureusement, l'étonnement et l'humour de son homme, qui ne se retrouve pas dans le portrait qu'elle dresse de lui, amènent Sylvie à reprendre contact avec la réalité et à voir de nouveau son compagnon tel qu'il est…

Le fait d'insulter quelqu'un est une situation courante d'assignation d'identité. Il en va de même lorsque nous collons une étiquette à l'autre afin de le dévaluer, en utilisant le vocabulaire de la psychopathologie : elle est « hystérique », il est « psychorigide », c'est une « bipolaire », c'est un « caractériel », etc. L'être humain est alors banni au profit d'une idée réductrice sur lui[2].

Ces assignations peuvent prendre principalement deux formes : l'*amalgame* et le *report*, puis provoquer des *transpositions*.

---

1. Il s'agit du passage d'une *idéalisation positive*, qui n'est possible que parce qu'il n'y a *pas encore de contact* avec l'autre, à une *idéalisation négative*, qui n'est possible que parce qu'il n'y a *plus de contact* avec l'autre.
2. Ces termes techniques sont trop souvent utilisés sans véritable connaissance de ce qu'ils désignent réellement.

L'amalgame, un magma indifférencié

Lorsque nous croyons savoir, nous faisons des suppositions, parfois avec beaucoup d'aplomb : tel pays est comme ceci, telle culture comme cela, telle population ainsi, etc. Les généralisations qui en découlent semblent faciliter la lecture de la réalité, mais elles s'effectuent au détriment de la complexité, des richesses et des nuances, autant que des spécificités personnelles. Nous pouvons – faute d'y prêter attention – confondre deux ou plusieurs personnes qui ont, à nos yeux, des comportements identiques ou des caractéristiques semblables. Cet amalgame est une forme de *condensation* d'éléments disparates. Il peut aussi être dû au fait que ces individus nous charment, nous enchantent, ou à l'inverse, qu'ils nous embarrassent ou produisent sur nous un effet désagréable.

> Professeur au lycée, Sophie est inquiète depuis la rentrée pour deux élèves d'une classe de terminale. Elle craint le mépris et la violence de l'une ; elle est déçue par l'absence d'implication de l'autre. Cette distinction entre les deux jeunes filles est récente : pendant plusieurs semaines, Sophie les avait amalgamées, les considérant toutes les deux comme des élèves difficiles et leur adressant la même colère non différenciée.

L'amalgame empêche la *différenciation* réelle des personnes ou des situations. Il conduit aussi fréquemment à des mouvements d'*amplification* des émotions et de *déformation* des situations, qui sont interprétées de façon erronée.

Le report, une translation de soi à l'autre

Il nous arrive également de *reporter* une émotion qui concerne une personne sur une autre personne. Dans *Les Femmes savantes*[1], Chrysale, n'osant s'attaquer directement à sa femme Philaminte, qui l'impressionne, reporte son énervement et ses reproches sur sa sœur Bélise : « C'est à vous que je parle, ma sœur… », lance-t-il !

Le *report* d'un vécu difficile sur une personne non impliquée dans la situation peut donner lieu à une amplification de l'intensité émotionnelle, exprimée alors dans une autre situation.

> Lors d'une réunion houleuse un après-midi, au bureau, Marc voit son travail violemment remis en question. Sur le moment, il ne peut exprimer suffisamment sa révolte. Le soir venu, il se met dans une colère noire contre son fils pour une peccadille. La violence de ses propos le surprend, et il réalise rapidement la disproportion de sa rage par rapport à la maladresse de son fils. Il prend alors le temps de lui expliquer comment il a injustement reporté sur lui sa colère rentrée.

Le *déplacement* de la tension affective sur une personne tierce peut aussi provoquer une déformation de la situation : la réalité n'est alors plus perçue

1. Comédie de Molière créée à Paris, au théâtre du Palais-Royal, le 11 mars 1672.

telle qu'elle est, mais revêtue du drame intérieur indicible, puis interprétée selon une logique faussée propice au malentendu.

La transposition : se placer au centre du décor

Une légende raconte que, dans certains pays équatoriaux, les Anciens croyaient que le crocodile pleurait après avoir dévoré sa proie pour exprimer son remords et son affliction. Il s'agit là d'une *transposition*. Nous avons tendance à nous « faire des films », à prendre nos désirs pour la réalité, à nous placer « sur le devant de la scène », c'est-à-dire à interpréter le réel en fonction de nos souhaits, de nos croyances et de nos peurs, plutôt qu'à l'observer tel qu'il est.

Ainsi en va-t-il lorsque nous interprétons une situation qui concerne un proche en fonction de notre propre expérience. Nous transposons notre expérience sur la situation, au risque de confondre ce que l'autre est en train de vivre avec ce que nous avons vécu.

> Muriel est anxieuse à propos de sa fille Élisa, jeune adulte qui peine à trouver une motivation pour s'engager vraiment dans ses études. Élisa va très bien, elle a une vie amicale très épanouissante… Pour l'instant, elle ne sait pas exactement quel métier elle souhaite exercer. Au lieu de prendre le temps d'écouter sa fille et d'accepter d'entendre ce qu'elle lui dit, Muriel croit savoir avec certitude ce que ressent Élisa. Les suppositions de Muriel engendrent un malentendu qui se renforce avec le temps. En réalité, elle transpose sur son enfant la situation qu'elle a vécue lorsqu'elle avait le même âge, et lui prête le désarroi intérieur qu'elle éprouvait, elle, à l'époque.

Transposer revient à *extrapoler*, c'est-à-dire à considérer un élément nouveau à partir de préjugés ou de suppositions, très souvent en décalage avec la réalité.

• Quand l'autre n'est qu'un miroir

Nous avons tendance à envisager ce qui nous arrive à partir de nous-mêmes, comme si la réalité extérieure pouvait être le *miroir* de notre réalité intérieure.

La fausse adresse

Cette confusion entre nous et l'autre nous amène à exprimer des demandes qui sont, en réalité, des *méprises*. Nous nous leurrons sur ce que nous demandons. Nous supposons que la personne à laquelle nous adressons cette demande pourra y répondre, alors qu'en fait, elle n'est pas concernée par notre requête.

Ces demandes que nous adressons à des personnes qui ne sont pas directement concernées nous mettent, ou les mettent, dans des situations embarrassantes. Les fausses adresses créent des *malentendus*. Le psychanalyste Jean

Bergès avait coutume de dire que « toute demande est une non-demande », insistant sur les motivations inconscientes qui résident derrière chaque sollicitation.

L'erreur sur la personne

« Pour qui me prenez-vous ? » traduit ce que nous pouvons ressentir face à un individu qui nous adresse une demande déplacée, voire impossible, nous confond avec quelqu'un d'autre ou nous prête des intentions qui ne sont pas les nôtres.

> Depuis qu'elle est toute petite, Claude sait très bien que son père aurait préféré qu'elle soit un garçon. Pour cela, il lui a même donné un « prénom de garçon ». Claude a essayé de faire de son mieux pour être conforme à l'idéal masculin de son père, elle a même tenté de cacher ses formes féminines naissantes à l'adolescence, mais en vain… Claude est une fille, et ne pourra jamais être ce que son père aurait voulu.

Fréquemment, la relation d'un parent avec son enfant se complique aussi de tout *l'arriéré relationnel* du parent. Malgré lui, celui-ci transpose sur son enfant tout ce qu'il a bien ou mal vécu avec ses propres parents. Il lui fait porter tour à tour de nombreux costumes, notamment celui de l'enfant qu'il a été, lui, à tel ou tel âge, dans toutes sortes de situations où il a été déçu, décontenancé, dévalorisé, incompris ou malmené.

La sexuation[1] de l'enfant, sa place dans la fratrie, les circonstances de sa conception ou le moment de sa naissance ont une influence sur le type de transposition que ses parents vont effectuer à son endroit.

Si les aléas passés d'une existence peuvent être reportés sur une personne d'une autre génération, ils peuvent aussi être amalgamés à des événements du présent, venant alors compliquer leur compréhension.

• Quand le passé brouille le présent

Carl Gustav Jung a écrit que « tout ce qui ne parvient pas à la conscience revient sous forme de destin ». Élie Wiesel[2] l'affirme à l'échelle de l'humanité : « Quand on ne connaît pas son histoire, elle se répète. »

Nous pourrions être tentés de laisser notre passé tomber dans l'oubli, mais il se présente à nous par des voies plus ou moins détournées, revient sous des formes déguisées, insiste pour être reconnu.

---

1. Chaque enfant naît avec un destin anatomique qui correspond à sa sexuation physique : fille ou garçon. Pour autant, la façon dont il se vit intérieurement peut ne pas correspondre à son apparence physique…
2. Écrivain, prix Nobel de la paix, survivant de la Shoah.

Ce *passé-présent* (passé qui redevient présent sans crier gare) constitue l'un des principaux ressorts des mouvements transférentiels que nous pouvons observer.

Le foisonnement chamarré de notre mémoire vient continuellement enrichir nos sensations de l'instant. Une couleur, une odeur, une certaine luminosité ramènent à notre conscience l'évocation de moments passés.

> Lorsqu'il était petit, Boris n'aimait pas du tout les « voyages culturels » que sa mère lui imposait. Il se sentait complètement perdu dans un pays dont il ne comprenait pas la langue. De ses mauvaises expériences à l'étranger, Boris a gardé une méfiance et un rejet pour tout ce qui n'est pas sa langue maternelle et son pays de naissance. Il n'en a pas conscience, et attribue son attitude à la beauté de son pays et à un certain chauvinisme. Lorsqu'il comprend qu'il envisage les voyages à l'étranger à partir de son désarroi de petit enfant, il peut envisager de vivre de beaux moments hors de son pays natal.

Plus délicats sont les retours imperceptibles de la mémoire qui se placent inopinément sur le devant de la scène, prenant la place de ce qui se vit sur le moment.

Il arrive que certaines situations semblent se reproduire de façon plus ou moins identique. Nous faisons ainsi face aux mêmes déboires amoureux, aux mêmes échecs professionnels ou aux mêmes impasses dans nos relations, voire aux mêmes maladies. À la longue, ces rééditions nous interrogent sur la part obscure de notre passé qui insiste pour se frayer un chemin jusqu'à notre conscience.

Certains individus qui ont connu des relations perturbées continuent, malgré eux, à croire que leur malchance est une fatalité. Ils se tournent alors vers des personnes qui les maltraitent ou les dénigrent, et leur malheur incessant vient confirmer leur croyance d'être maudits.

Ainsi, nous faisons souvent jouer à celui qui nous fait face un rôle qu'il ignore, et dont nous seuls détenons le texte…

Le transfert

Le **transfert** désigne la réactivation de désirs profonds et d'anciens modèles relationnels d'un individu dans ses relations actuelles, en particulier avec les personnes qui ont de l'importance pour lui.

Il révèle le sédiment des expériences passées avec, à chaque fois, quelque chose de neuf. Même si, le plus souvent, il est inconscient, et si le lien avec le passé est perdu de vue, le transfert est le substrat émotionnel, cognitif et affectif, le soubassement de toute relation.

Ces mouvements de transfert de soi vers l'autre créent des interactions complexes, difficiles à repérer et à élucider. Les mouvements relationnels ne sont plus ajustés à la situation présente : ils correspondent à des modèles périmés, des stéréotypes de conduite prenant le présent pour le passé.

Points de vue sur les transferts

L'ensemble du discours psychanalytique relève plus ou moins de l'absence. Tout ce qui y est énoncé est interprété en référence au transfert comme concernant quelqu'un d'autre, dans une relation qui renvoie à l'ailleurs et à l'autrefois.

A. Green, *Illusions et désillusions du travail psychanalytique*

La notion de transfert est d'autant plus importante qu'elle constitue l'un des deux piliers du travail psychanalytique, l'autre étant l'inconscient.

S. Freud précise, dès 1910, ce phénomène aussi vigoureux que surprenant :

> *« Comme dans le rêve, le patient attribue à ce qui résulte de ses émois inconscients éveillés un caractère d'actualité et de réalité. Il veut agir ses passions, sans tenir compte de la situation réelle[1]. »*

• Le transfert, clé de voûte de la psychanalyse

Vers 1895, S. Freud découvre avec étonnement une des manifestations de la *puissance du lien thérapeutique* lorsque l'une de ses patientes, à la fin d'une séance, lui demande brusquement de l'embrasser[2]. Les forces en jeu entre patient et praticien deviennent pour lui un thème de recherche privilégié. Il observe que, pendant sa psychanalyse, le patient « crée un genre particulier de formations de pensées, pour la plupart inconscientes, auxquelles il est possible de donner le nom de *transferts* ». À quoi correspondent ces transferts ? Il s'agit de « de fantasmes qui sont ravivés et rendus conscients au fur et à mesure que se déroule la psychanalyse[3] ».

De fausses alliances provoquées par des réminiscences

La psychanalyse ne crée pas le transfert ; elle ne fait que le dévoiler.

S. Freud, *Cinq leçons sur la psychanalyse*

Pour Freud, les transferts correspondent à de nouvelles éditions d'expériences psychiques vécues autrefois. Ils se manifestent par le biais de fausses connexions. Une représentation refoulée, donc inconsciente, « s'allie à quelque représentation anodine » du présent de la relation thérapeutique, qui « lui sert de couverture » et à laquelle elle « transpose son intensité », donc sa démesure. Voilà ce que le psychanalyste viennois appelle un transfert[4].

---

1. Freud S. (1912), « La dynamique du transfert », *La technique psychanalytique*, PUF, 1997, p. 60.
2. Freud S. (1895), « La psychothérapie de l'hystérie », *Études sur l'hystérie*, PUF, 2002.
3. Freud S. (1910), « Fragment d'une analyse d'hystérie » (Dora), *Cinq psychanalyses*, PUF, 1954, p. 86.
4. Freud S. (1900), *L'interprétation des rêves*, PUF, 2010, p. 478-479.

Les transferts correspondent à des idées, des fantasmes, des émotions, des sentiments et des désirs du patient qui sont reportés sur le psychanalyste. La tâche de ce dernier est de les repérer. Certains de ces mouvements sont *manifestes*, donc explicites, lorsque le patient désigne le psychanalyste personnellement. D'autres sont *latents*, donc implicites, lorsque le patient éprouve à l'égard de son psychanalyste des sentiments vifs non exprimés, voire inconscients.

Si certains mouvements transférentiels peuvent constituer de fortes résistances et empêcher la levée des refoulements[1], ils peuvent également se révéler de puissants leviers permettant de faire évoluer la cure psychanalytique[2], notamment du fait du désir de connaissance qu'ils soutiennent.

Le souvenir, étape majeure de la transformation

Freud donne la clé de cet aspect particulièrement favorable à la transformation : *se souvenir* au lieu d'agir aveuglément, par automatisme. « Le transfert permet de remplacer chaque fois davantage la répétition par la remémoration[3]. »

> Mathias prend rendez-vous lors d'une phase difficile où il se sent submergé par des émotions très fortes, survenant à l'improviste, qui l'empêchent de travailler. Il parle avec facilité de son quotidien, mais a plus de mal à exprimer ses ressentis. Une fois que la relation thérapeutique avec son psychanalyste semble bien établie, il manque de plus en plus souvent des séances, en prévenant au dernier moment. Cette façon d'agir (ne pas se rendre au rendez-vous) vient signifier les nombreux abandons que Mathias a vécus avec ses parents. « Agir l'abandon » avec son psychanalyste est un moyen d'en retrouver le souvenir.

Le patient « répète ce qu'il a refoulé » sous la forme d'une « expérience vécue dans le présent[4] » avec son psychanalyste. Il s'agit d'un événement réel : il se passe là vraiment quelque chose d'important pour le patient. Contrairement au passé, il vit désormais cet événement devant un *témoin* qui l'écoute, observe avec lui ce qui lui échappe, pour le révéler et le nommer. Devenu conscient de ce qu'il transpose dans le lien avec son thérapeute, le patient trouve les ressources pour changer peu à peu la teneur de ses relations avec les autres.

• Ferenczi : place aux sensations et aux émotions

Sándor Ferenczi est le premier à affirmer que les phénomènes de transfert ne concernent pas que la situation psychanalytique : ils peuvent se retrouver dans

1. Le refoulement désigne une action psychique par laquelle un individu repousse dans son inconscient la représentation d'une réalité désagréable, gênante, embarrassante, honteuse ou douloureuse.
2. Nachin C., *La méthode psychanalytique*, Armand Colin, 2004, p. 53-54.
3. Freud S. (1914), « Remémoration, répétition et perlaboration », *La technique psychanalytique*.
4. Freud S. (1920), « Au-delà du principe de plaisir », *Essais de psychanalyse*, Payot, 2001, p. 57-58.

toute forme de relation. Il est également le premier psychanalyste à inviter ses patients à exprimer tout ce qu'ils *ressentent*, c'est-à-dire à faire part de leurs sensations, de leurs sentiments et de leurs impulsions.

Dans la relation de transfert, le psychanalyste joue le rôle de « catalyseur » affectif et émotionnel. Ainsi, lorsque l'association libre lui paraît entravée ou difficile, S. Ferenczi va jusqu'à proposer à ses patients des exercices de relaxation. La détente profonde obtenue grâce à ces exercices favorise chez eux la possibilité de parler de façon fluide, plus spontanée, tout en leur donnant accès à leurs émotions enfouies. Cette atmosphère de confiance avec le psychanalyste permet la mise au jour des schémas relationnels qui entravent la liberté d'expression du patient.

Ferenczi valorise la vie affective du patient. Il souligne qu'il est inutile d'expliquer intellectuellement au patient ses difficultés : mieux vaut le laisser retrouver ses émotions, afin qu'il puisse recomposer son passé et envisager son avenir.

Le psychanalyste hongrois affirme enfin l'importance du tact, de l'humanité et de l'empathie du thérapeute envers son patient, être humain unique dont l'histoire est particulière et la psychanalyse spécifique, comparable à aucune autre. La nomination des phénomènes transférentiels est ainsi facilitée par l'*alliance thérapeutique* avec le psychanalyste, qui aide le patient à explorer son histoire.

• Mélanie Klein et la relation à autrui

Mélanie Klein fut la patiente de Ferenczi à Budapest, avant de fuir la montée du nazisme et de partir s'installer à Londres en 1926. Elle précise que, « sous une forme ou une autre, le transfert agit toute la vie durant et influence toutes les relations humaines[1] ». Elle affirme que la vie relationnelle est effective pour le petit humain *dès sa naissance*[2]. Tout vécu d'un enfant, même nourrisson, implique la présence d'un autre avec lequel il est en relation. Les difficultés surgissent lorsque cette relation fait défaut ou n'est pas suffisamment fiable, ce qui angoisse le nourrisson. Ainsi, toute forme de transfert plonge ses racines dans les aléas, heureux et malheureux, des premières relations du bébé avec ceux qui s'occupent de lui.

> Fabien a onze ans. Il est l'enfant unique de Gaëlle, qui a choisi de rester mère célibataire. Lorsqu'il était nourrisson, Gaëlle a été hospitalisée et ils ont été séparés l'un de l'autre pendant une quinzaine de jours. À son retour de clinique, Gaëlle imaginait que son bébé lui ferait la fête et qu'elle partagerait avec lui l'effusion des retrouvailles. Au lieu de cela, Fabien, ressentant une très forte émotion encore impossible à exprimer, observe sa mère avec une grande intensité pendant plusieurs jours, comme pour percevoir ce qu'elle était devenue (pour lui, elle avait disparu) et ce qu'elle ressentait à son égard. Déçue, Gaëlle se détourne de lui…

1. Klein M. (1952), « Les origines du transfert », *Le transfert et autres écrits*, PUF, 2001.
2. Aujourd'hui, il est même devenu évident qu'elle commence *avant* sa naissance.

Plus tard, Fabien commence à consulter un psychanalyste parce qu'il se sent mal au collège. Il remarque que ses relations avec ses professeures sont compliquées par cette première déception affective très forte. Avec elles, il redouble d'efforts pour se faire accepter, craignant d'être rejeté.

• Le transfert comme nom de l'inconscient

Pour le psychanalyste français Jacques Lacan, le transfert est l'« inconscient en acte[1] ». Dans un premier temps, souvent long, ce phénomène constitue une « impasse » : il n'est qu'un leurre, une supposition sans fondement réel. Lacan cherche un moyen de « mettre un terme au flux du bla-bla analytique sous transfert[2] », à ce qu'il nomme la « parole vide ». Il désigne le transfert comme une « croyance » sur un *inconscient supposé* par le patient. Avant le travail psychanalytique, le patient ne connaît pas son inconscient. Il peut avoir l'impression que cet inconscient est « localisé » chez le psychanalyste : « C'est vous qui le dites ! » Le praticien détiendrait un savoir sur lui auquel il n'aurait pas accès. Cependant, au fil du temps, le patient va faire l'expérience de l'exploration d'un inconscient non plus « supposé », mais *réel* et singulier : le sien propre.

Pour vivre ce passage, le patient accepte de lâcher le contrôle qu'il exerce sur sa parole, lorsqu'il la surveille pour en demeurer le maître et ne dire que ce qu'il croit savoir. À partir du moment où il laisse jaillir de lui une *parole libre* à travers laquelle il ne sait pas ce qu'il dit, des « signifiants inattendus » surgissent à son insu. Il perçoit alors que ni lui ni son psychanalyste ne savent encore ce qu'il en est. De ces surprises naîtra pour lui une position différente, une place nouvelle, grâce à laquelle il n'aura plus besoin de croire ou de supposer qu'un autre pourrait « savoir » à sa place[3]. Il n'a plus besoin d'attendre qu'un autre lui dise comment vivre, aimer, mourir ou même penser et parler. Peu à peu, sa parole devient « pleine », c'est-à-dire authentique.

Fort de cette expérience avec ses patients, Lacan s'élève avec vigueur contre les interprétations : celles-ci ne font qu'empêcher l'ouverture à l'inconscient, le rendant d'autant plus « endurci[4] ».

Du fait de ses attentes, le patient place au départ le psychanalyste dans la position de celui qui est *supposé savoir*. Il découvre progressivement qu'un tel personnage « sachant pour l'autre » n'existe pas et que lui seul peut – s'il le souhaite – comprendre ce qu'il vit…

---

1. Delaunay P., *Les quatre transferts*, Fédération des ateliers de psychanalyse, 2011, p. 109.
2. Soler C., *Lacan ou l'inconscient réinventé*, PUF, 2009, p. 41.
3. Lacan J., *Écrits*, Seuil, 1966.
4. Soler C., *op. cit.*, p. 45.

• Pluralité des transferts

Le patient thérapeute

Dans la continuité de Ferenczi, puis de Winnicott, le psychanalyste américain Harold Searles propose de nombreuses observations très fines sur les manifestations de transferts.

Pour lui, une des premières phases du transfert dans le déroulement d'une psychanalyse est une forme de « symbiose » entre le patient et son thérapeute[1]. Rappelant la relation très proche et attentive d'un parent avec son nouveau-né, elle apporte au patient une forme de fiabilité fondamentale dont il a besoin pour se sentir en confiance. Cette phase lui permet également de découvrir ce qui n'est pas encore *individué* en lui : attirance et répulsion, tendresse et hostilité, soi et autrui ne sont pas encore bien différenciés.

Searles constate que ses patients acceptent pour la première fois cette « symbiose » au lieu de l'éviter. Mieux encore, plus ou moins *consciemment*, ils vont chercher, dans cette phase, à jouer eux aussi un rôle thérapeutique auprès de leur psychanalyste.

> Marco a cherché durant son enfance à soigner sa mère, profondément déprimée, mais il n'y est pas parvenu. Au cours de sa psychanalyse, les échanges avec son thérapeute lui donnent l'occasion de percevoir que ses capacités d'être humain doué d'empathie sont réelles. Il se relève de l'échec de son enfance et ne se sent plus coupable de n'avoir pu aider sa mère à aller mieux.

Dans la pratique, encore peu de psychanalystes acceptent de vivre cette étape de très grande *proximité psychique* avec leurs patients, car elle les effraie et pourrait mettre en évidence la part de chaos fondamental qui reste encore tapie au fond d'eux. Pourtant, elle est nécessaire pour que les ressentis les plus intenses du patient puissent accéder progressivement à la conscience : haine, envie, jalousie, rage, désespoir, découragement, déception… sans en rester à une mentalisation abstraite[2].

Une dynamique transitionnelle

Loin de toute position dogmatique, deux êtres humains cherchent ensemble lors d'une psychanalyse. Aucune forme de transfert, même hostile ou violente, ne demeure longtemps dramatique. Certes, des mouvements transférentiels surviennent de temps à autre, mais il existe avant tout un lien entre deux personnes : il se passe quelque chose d'important dans la relation. Cette rencontre humaine partagée régulièrement favorise des moments de relation authentique.

---

1. Elle est parfois précédée d'une période « autistique » (Searles H., *Le contre-transfert*, Gallimard, 1981).
2. Searles H., *Le contre-transfert*, *op. cit.*

Elle permet de développer la confiance en renonçant à la maîtrise. Le patient devient un individu créatif dans son existence, ses liens affectifs et son travail.

Le psychanalyste français Pierre Delaunay a repéré différentes formes de transferts[1].

- Le *transfert direct* (dire ce que d'autres nous ont dit, ou également faire ce que nous avons déjà fait) : le patient répète le discours parental, familial ou social qui est celui de son histoire. Il en fait sa « norme », sa référence unique. Il peut aussi faire vivre au psychanalyste ce qu'il a déjà fait à d'autres par ailleurs (ses modes de comportements relationnels), ou croire que le psychanalyste lui fait ce que d'autres lui ont déjà fait vivre.
- Le *transfert inversé* (faire ce que d'autres nous ont fait) : il correspond à l'« identification à l'agresseur » ou plus précisément à l'imitation du violenteur[2]. Le patient prend la place de l'adulte maltraitant et met le psychanalyste à celle de l'enfant maltraité (ou abusé), lui faisant éprouver ce qu'il a lui-même ressenti lorsqu'il était enfant.
- Le *transfert interne* ou retourné (nous faire à nous-mêmes ce que d'autres nous ont fait) : le psychanalyste peut repérer dans le discours du patient qu'il se dévalorise comme l'ont fait ses parents avec lui, qu'il se punit ou se rabroue comme l'ont fait ses professeurs, se rabaisse ou s'humilie comme le font ses collègues ou ses patrons, etc. Ce comportement peut aller jusqu'aux conduites d'échec, aux pratiques autodestructrices voire au suicide.
- Le *transfert provoqué* (nous faire faire ce que d'autres nous ont fait) : le patient se débrouille pour inciter son psychanalyste à faire ou à dire quelque chose contre lui. Cela peut concerner un psychanalysant à un moment clé de sa psychanalyse, mais correspond aussi à de nombreuses situations de la vie quotidienne (rapports avec l'autorité, délinquance) ou à certaines déviances sexuelles, notamment sadomasochistes…

Toutes ces formes de transferts peuvent être compliquées d'éléments symbiotiques ou s'intriquer les unes aux autres, ce qui les rend difficiles à repérer, d'autant que ces mouvements sont inconscients. Seules sont plus ou moins conscientes les rationalisations, les idées, les interprétations, les suppositions que le patient utilise pour expliquer ce qui lui arrive. À partir de sensations, d'images et d'hypothèses proposées, puis discutées, la rencontre entre le psychanalyste et le patient permet de rendre peu à peu conscientes ces manifestations jusqu'alors non reconnues.

Cette attitude de souplesse inventive est nécessaire pour débusquer, les uns après les autres, les phénomènes transférentiels qui se présentent à l'improviste.

---

1. Delaunay P., *Les quatre transferts*, *op. cit.,* p. 124.
2. Tomasella S., *Renaître après un traumatisme*, Eyrolles, 2011, p. 112-126.

Démêler les transferts en thérapie

Le traitement psychanalytique a pour objet
le transfert lui-même, qu'il cherche à démasquer et à décomposer,
quelle que soit la forme qu'il revêt.

S. Freud, *La technique psychanalytique*

Dans la réalité, chaque psychanalyse et chaque patient étant uniques, il n'est pas possible de rencontrer des « transferts types » comme ils sont présentés dans les théories. Nous observons plutôt un mélange de différents phénomènes (assignations, amalgames, reports, transpositions, identifications, idéalisations, projections), avec plus ou moins de proximité psychique et de paradoxes. Découvrons maintenant ce qu'il en est concrètement, à travers trois récits de transferts…

• Les transports amoureux ou le *transfert pour*

Luiz contacte sa psychanalyste alors qu'il ne va pas bien du tout et ne sait plus où il en est dans sa vie amoureuse et professionnelle. Sous antidépresseurs depuis longtemps, il a l'impression de se noyer et souhaite désormais s'en sortir sans médicaments. Une première phase de psychanalyse l'aide à se libérer des remèdes chimiques, puis à choisir de quitter sa femme qu'il n'aime plus, et enfin à changer de travail. Pourtant, un malaise de fond persiste. Commence alors une seconde phase de recherche, plus difficile, plus intime.

D'abord par allusions discrètes, puis par déclarations de plus en plus appuyées, Luiz affirme à sa psychanalyste qu'il l'aime et qu'il est persuadé qu'elle l'aime en retour sans oser le lui dire. Celle-ci lui rappelle, chaque fois, que ce n'est pas la question et que Luiz est là pour se pencher sur lui-même.

> « Je cherche à comprendre cet immense besoin d'amour que je ressens et dont j'essaie de combler le manque par toutes mes activités, mais mon corps n'est pas dupe ! Je ne suis pas un pur esprit. Quelquefois, je fais des rêves érotiques tout éveillé. Le plaisir est pour moi une formidable force d'énergie, et j'en suis privé… »

Luiz voudrait être le seul patient de sa thérapeute, le seul à occuper son temps et ses pensées. Par des poèmes et des lettres, il raconte à sa psychanalyste l'amour qu'il éprouve pour elle et voudrait vivre avec elle. Il est persuadé qu'elle est la « perle rare », la seule femme au monde qui puisse lui convenir et corres-pondre à ses attentes.

> « Vos refus me font beaucoup souffrir, mais par moments, j'ai l'impression que je commence à comprendre que vous avez raison. Cela m'aide à réfléchir et à me centrer de nouveau sur moi… En même temps, j'éprouve beaucoup de tendresse pour vous, et cela me fait du bien ! »

Luiz s'apaise un temps, puis « repart dans son délire », comme il le dit lui-même. Sa psychanalyste lui fait remarquer qu'il est amoureux d'une ombre, d'une présence invisible dont il ne sait rien. Cette remarque permet à Luiz de se rendre compte qu'il est encore prisonnier de ses fantasmes. Il constate à quel point le fantasme est pauvre : celui-ci fonctionne sous forme de séquences courtes, répétitives. Il survient dans les moments où il n'y a plus de relation, lorsque l'autre n'est pas réel et n'existe pas.

> Les mois passent. Luiz en veut beaucoup à sa psychanalyste de ne pas répondre à son amour, même s'il perçoit mieux que ces moments d'effusion ne concernent que lui. Il devient alors capable de gratitude : « Vous avez été ma peau. Vous m'avez accueilli, écouté avec votre cœur et reconnu dans mon être profond. C'est un cadeau inestimable. Mes larmes qui coulent témoignent du bien que cela me fait. Je vous remercie. J'ai encore besoin de vous. »

Par moments, Luiz voudrait impérieusement que sa psychanalyste l'aime concrètement, physiquement, dans la vie réelle. Il ne veut pas y renoncer. Ressentant trop douloureusement le fait de croire aimer une personne qui ne peut lui rendre son amour, il souhaite alors arrêter sa psychanalyse. Après de nombreux mois de confrontations serrées et parfois vigoureuses durant les séances, et de combat intérieur, ce mode de protection pour éviter la douleur lui est de moins en moins nécessaire. Luiz commence à être capable de vivre la frustration et de supporter la solitude.

> « Après la dernière séance, je suis resté hébété, hagard, puis une longue réflexion a commencé : je pensais à ma vie, je rêvais et je laissais mes idées circuler librement. Qu'est-ce que cet amour-là vient me dire ? Je m'inscris dans la lignée des grands voyageurs de ma famille qui sont partis vers leur eldorado, le Brésil, l'Amazonie. Mon voyage à moi est différent. C'est le voyage du retour vers le Portugal où je suis né. Il est tout autre. Il se fait à l'intérieur de moi, dans les abysses de mon être… Je veux voir la lumière, je veux naître, j'ai besoin d'air, j'étouffe. Je veux respirer, je veux exister, je veux être moi ! »

Cet étouffement, fruit de la confusion, sa psychanalyste l'avait perçu dès la première séance à travers le flot de paroles qui se bousculaient dans la bouche de Luiz, son débit à gros remous, sa respiration courte et affolée…

> « À certains moments, j'avais la sensation de me noyer, d'être submergé, comme dans le supplice de la baignoire, mais je donnais de grands coups de tête pour reprendre ma respiration et m'agripper à vous. Oui, le chemin fut long, mais en fait lumineux ! »

Lorsque Luiz accepte enfin, avec peine, d'être un patient et non pas l'élu, c'est-à-dire de n'être qu'un patient parmi tant d'autres, il peut envisager de

renoncer à la possibilité d'un amour charnel avec sa psychanalyste. Il fait alors une découverte importante qui le soulage profondément et lui permet d'envisager sereinement la fin de sa psychanalyse.

> « Je veux aller plus loin… Mon amour pour vous, tellement fort, se mesure à l'aune du manque, du vide, de la sécheresse, de la glace, de la mort du côté de mes parents. Ce que je revis là, c'est la frustration immense du petit garçon à Lisbonne, qui n'a pas été comblée. Je me suis construit sans ce regard bienveillant, humain et plein d'amour que j'aurais aimé voir ! Oui, je peux le dire : mes parents n'ont jamais été humains avec moi. Ils étaient froids, insensibles, le regard dur, jamais contents de moi. Ils ne m'ont jamais encouragé ou félicité. Pourtant, je ramenais de bonnes notes et j'étudiais bien, malgré les difficultés de l'immigration. »

Luiz peut enfin se remémorer la situation douloureuse de son enfance et l'immense besoin d'amour non reconnu qu'il a éprouvé alors. Il n'est plus nécessaire pour lui de reproduire une situation équivalente de demande d'amour avec sa psychanalyste, ni même avec d'autres.

> « Ça me touche de comprendre cela, je ne peux retenir mes larmes, mais elles ne sont pas tristes, elles sont fécondes. Comme si vous étiez là pour me consoler de ce manque d'amour, cet amour que mes parents ne m'ont pas donné quand j'étais petit. »

Désormais dégagé du poids de son passé, Luiz se sent libre et disposé à aimer réellement, dans sa vie de tous les jours, une femme réelle pour ce qu'elle est.

Bien souvent, des situations similaires peuvent voir le jour dans des circonstances très diverses. Les mouvements transférentiels font ainsi prendre pour de l'amour ce qui n'est, en fait, qu'un embrasement d'anciens émois, réveillés du fait que la personne en place d'autorité va spontanément et très rapidement représenter, aux yeux de l'individu, une ancienne figure d'amour perdu…

• La vindicte comme refus de l'amour ou le *transfert contre*

Farida est née au Maroc, puis est venue vivre en France lorsqu'elle était enfant. Psychologue, elle travaille dans une clinique de désintoxication pour personnes alcooliques. Farida veut consulter une femme psychanalyste, après avoir été suivie longtemps par un homme. Celui-ci l'a notamment aidée à se libérer de médicaments anxiolytiques qu'elle prenait machinalement depuis des années, par peur d'être angoissée plus que pour faire face à des angoisses réelles. Même si cet homme l'a « beaucoup aidée et bien accompagnée », elle reconnaît s'être braquée un jour contre lui, alors qu'il lui disait une vérité qu'elle se refusait à admettre sur elle et sa famille. Farida voulait que son psychanalyste soit parfait, pour pouvoir se considérer parfaite à son tour. Elle a arrêté sa psychanalyse

avec lui « sur un coup de tête » et pressent que ce schéma de rupture est celui qu'elle met en place avec les hommes en général, ses compagnons surtout, mais aussi son fils.

Dans un premier temps, assez long, Farida joue le rôle d'une bonne élève auprès de sa nouvelle psychanalyste. Souriante, motivée, elle emploie de nombreux termes psychanalytiques, dans l'espoir de montrer qu'elle cerne ses difficultés et les maîtrise. Croyant plaire à sa thérapeute et pouvoir la conquérir ainsi, elle devient une « élève perroquet » qui imite sa psychanalyste, emprunte son discours, s'identifie à ses postures. Ce faisant, elle ne change rien, ni dans son existence, ni en elle-même. Jusqu'au jour où la professionnelle qui l'écoute le lui fait gentiment remarquer pour l'aider à aller vers une parole plus authentique, en correspondance avec ce qu'elle est et ce qu'elle vit. De nouveau, Farida vit très mal cette remarque, qu'elle désigne comme une « agression ». Un peu plus tard, elle repère qu'elle interprète chaque fois comme du rejet l'apparent désaccord de l'autre.

> « Je me sens perdue. Lorsque quelqu'un me donne un avis qui ne me convient pas, je suis furieuse. Je veux tout envoyer promener, tout casser. Je sens une très grande violence en moi… Je souhaite comprendre comment reprendre le fil de ce qui a été interrompu brutalement par cette révélation. Seule l'envie de poursuivre ma route avec vous me donne le courage de continuer cette recherche. »

Farida découvre que sa difficulté ne vient pas des autres, comme elle l'a cru jusqu'à présent pour se protéger, mais d'elle, de sa façon d'être et de faire avec autrui. Cette « défense », visant à empêcher quiconque de la remettre en question, consiste à reporter la faute sur celui qui la contredit, et à se saisir de ce différend pour rompre la relation. Toutefois, elle constate que ce mode de fonctionnement est plus fort et plus virulent avec les hommes.

Au fil des mois, Farida réalise avec peine qu'elle éprouve du mépris pour les hommes, même lorsqu'elle les a d'abord idéalisés. Après les avoir portés au pinacle, elle se moque d'eux, les dévalorise et cherche à les décourager.

> – Je leur en veux à mort, lance-t-elle un jour avec fureur.
> – C'est étrange, lui exprime sa psychanalyste, tout ce que vous dites là, vous me l'avez fait ressentir à moi aussi, au point de me faire percevoir une immense lassitude, un dégoût de la vie. Ce n'est pas pour rien que vous m'avez fait éprouver le désespoir de votre enfance.

En lui restituant ce qu'elle a ressenti, la thérapeute permet à Farida de se reconnecter avec une mémoire ancienne, enfouie et oubliée depuis longtemps. Elle se souvient alors comment son père la brutalisait et la dévalorisait, en employant à son égard des mots dégradants.

Le retour de ces souvenirs fait l'effet d'une bombe dans l'intimité de Farida, qui se sent « soufflée ». Elle en veut de nouveau beaucoup à sa psychanalyste et manque plusieurs séances, les annulant au dernier moment sous de faux prétextes, avec beaucoup de violence rentrée. Lorsqu'elle revient, Farida se sent à vif : elle ne supporte plus rien.

> « Mon père n'était donc pas cet homme idéal, que j'ai imaginé pour l'excuser et ne pas le voir tel qu'il est ! Je vous déteste. Je vous déteste de me faire perdre mes illusions. Je vous déteste, alors que j'ai tant besoin de vous et que je voudrais tant pouvoir vous aimer. Il y a deux forces en moi : l'une veut me faire du mal, me faire souffrir ; l'autre veut torturer mon père et lui renvoyer sa haine, mais aussi vous détruire. »

Farida sent qu'elle vient de passer un cap important. Elle se rappelle alors que son père buvait beaucoup d'alcool et était souvent saoul. Elle comprend enfin son orientation professionnelle (aider des personnes alcooliques), pour elle qui n'a pas pu soigner son père et le guérir de l'alcool.

Les années passent. Lorsque sa psychanalyse touche à sa fin, Farida exprime sa reconnaissance à cette femme qui a su lui faire face, tenir bon, se mettre en colère quand c'était nécessaire et lui dire la vérité.

> « Merci pour tout et même pour m'avoir secouée quelquefois… Un jour, vous m'avez répondu : "Le psychanalyste, même en colère, n'est qu'un miroir de votre vie psychique." Je viens de comprendre qu'effectivement, cette colère était la mienne : celle que je n'ai pas su exprimer à mon père qui me maltraitait et à ma mère qui le laissait faire. Votre colère a été libératrice pour moi. Vous vous êtes substituée à moi et vous avez fait ressortir mes émotions bloquées, toutes ces émotions qui sont restées coincées en moi si longtemps. »

Le transfert

Le **transfert** est le lieu même où se rejoue la part la plus intime et la plus douloureuse de l'histoire du patient, donc parfois, aussi, la plus terrible et la plus violente. En acceptant de ressentir ce que son patient a enduré pour pouvoir le lui restituer sous forme de paroles, le psychanalyste permet aux transferts de devenir une *mémoire consciente,* qui remplace les actes aveugles et inconscients.

• Alliance et lien ou le *transfert avec*

Cédric prend rendez-vous chez un psychanalyste parce qu'il est submergé soudainement par des angoisses qui le paralysent : au travail, dans les transports, dans la rue et parfois même chez lui. Il a déjà consulté à différentes périodes de sa vie, parle avec facilité, se situe clairement face à ses proches, etc. Seule demeure cette angoisse irrépressible.

Rapidement, le psychanalyste perçoit chez Cédric une très grande détresse intérieure, discrète mais palpable sous le discours maîtrisé d'un homme que

sa profession a habitué aux prises de responsabilités. Plusieurs séances hebdomadaires, y compris le dimanche en cas d'urgence, sont nécessaires pour créer une « tranquillité de fond », propice à l'expression de ce qui trouble si douloureusement Cédric. Les abandons de l'enfance, mais surtout un très grave traumatisme (un viol et des violences répétés, par un proche de la famille), hantent Cédric malgré lui, et viennent le perturber soudainement et fortement dans des moments d'intimité, notamment sexuelle.

La fréquence des rencontres avec le psychanalyste, l'engagement sincère dans une recherche commune et l'humanité partagée favorisent la création d'une bonne alliance de travail entre les deux hommes. Cette alliance, faite de respect et d'estime réciproques, les aide à garder le cap malgré les séances difficiles. Cédric a besoin de déjouer la malédiction qui pèse si lourdement sur lui depuis qu'il est enfant. Séance après séance, il s'approche de plus en plus près de la mémoire explosive du trauma. Pendant des mois, patiemment, il peut raconter chaque fois un peu plus, fragment après fragment, sa tragédie de solitude et de lutte contre son violeur. Pourquoi ? Pourquoi cette tragédie lui est arrivée, à lui ?

Plus Cédric retrouve la mémoire sensorielle, émotionnelle et affective des moments traumatiques, jusque dans les moindres détails, plus son angoisse diminue, en intensité et en fréquence. Il peut désormais se passer du médicament qu'il absorbait. Bientôt aussi, se sentant moins vulnérable, il choisit de venir un peu moins souvent en consultation.

Certaines séances sont encore caractérisées par une extrême tension, quasi insoutenable, dans l'*entre-deux*, cet espace de la relation transférentielle entre patient et psychanalyste. L'abomination de la profanation est là, palpable, imposante, saturant l'air et la pièce de vibrations stridentes très difficiles à supporter, comme une reviviscence des tortures subies par l'enfant d'autrefois.

Heureusement, Cédric est tenace. Il ne se laisse ni démonter, ni impressionner. Il a le courage d'aller plonger son regard dans celui du jeune homme qui voulait le détruire, puis de faire face à ses intentions barbares et monstrueuses. Parfois, il exprime à son psychanalyste qu'il lui est très pénible de venir en séance, tant il sait l'horreur qu'il va y retrouver, ainsi que la haine dont il a été l'objet.

Patiemment, Cédric délie l'écheveau de terreur, jusqu'au jour où il est guéri. Rayonnant, heureux, fier et libre, il peut dire adieu au pair humain qui l'a accompagné avec bienveillance dans les enfers.

Une « alliance de travail » croît à côté du transfert, grâce à la création progressive d'une relation interhumaine, de personne à personne, fondée sur la confiance partagée et l'expérience vécue.

• Nos existences sont tissées de transferts

Nous pouvons observer à quel point nos relations avec les autres sont fréquemment émaillées de surprises. Elles peuvent même devenir bien difficiles à comprendre…

Les phénomènes de transferts sont nombreux, surgissant dans une infinité de situations, des plus ordinaires aux plus exceptionnelles. Ils concernent les relations avec les êtres humains mais aussi les lieux, les souvenirs et même les idées. Ils désignent avant tout des *réalités mouvantes*, évolutives, plurivoques (porteuses de plusieurs sens) et parfois équivoques (ambivalentes et énigmatiques).

Retenons qu'il s'agit de phénomènes transitoires. Plus encore, comme pour tout mot issu de théories cherchant à rendre compte de la vie humaine, il est indispensable de ne pas faire du transfert une notion figée qui deviendrait rapidement dogmatique.

L'essentiel est, sans cesse, de se recentrer sur la personne humaine singulière et d'interroger sa *position subjective* (ses intentions, ses désirs, ses choix) en partant des ressentis : les siens propres autant que ceux de l'autre. Mettre en conscience, plus que prendre conscience, est une patiente recherche qui part de notre corps, notre fondement terrestre, donc de nos sensations.

Faire la lumière sur les manifestations inconscientes qui viennent peupler nos relations est une façon de nous *incarner dans le réel*, pour y vivre !

Nous avons pris le temps d'explorer les principales forces qui habitent et animent notre inconscient. Elles sont nombreuses : les pulsions répondent à nos fantasmes, tout en les alimentant. Ces fantasmes orientent et organisent une très grande partie de notre existence. Ils nous poussent à projeter sur les autres, comme sur un écran de cinéma, les films de notre réalité profonde, ce qui nous amène à nous tromper le plus souvent, en interprétant la réalité au lieu de la percevoir telle qu'elle est. Nous en venons donc à transposer sur d'autres personnes, sans nous en rendre compte, des pans entiers de notre histoire ou des complexes relationnels.

Enfin, notre surmoi, nourri par nos pulsions et intriqué à nos fantasmes, opère un contrôle plus ou moins sévère de notre existence, en commençant par nos pensées, engendrant des conflits avec nos fantasmes les moins acceptables… Que d'activités foisonnantes au sein de notre inconscient !

Or, tout cela ne concerne que le niveau individuel… Vous rendez-vous compte de ce qui se passe dès que deux personnes se rencontrent, travaillent de concert ou vivent ensemble ? Et pour une famille, alors ? Cela devient le bazar, au sens premier du terme : un grand forum d'inconscients partagés, où chacun essaie de s'y retrouver !

Enfin, les histoires vécues par nos ascendants ont également un impact très net sur tous les membres vivants de notre famille : grands-parents, parents et enfants, notamment.

Il est donc nécessaire d'explorer aussi ces mouvements de l'inconscient à l'intérieur d'une même généalogie. Sans compter que les secrets, autant que les traumatismes, viennent grandement compliquer l'existence de chacun, puis la communication au sein d'une même famille.

Il est temps de s'aventurer au cœur de ces terres mystérieuses du « transgénérationnel » ou de l'intergénérationnel…

Saverio Tomasella

CHAPITRE 8

LE TRANS-GÉNÉRATIONNEL, INFLUENCES INCONSCIENTES ENTRE GÉNÉRATIONS

Par **Saverio Tomasella**

« Les liens invisibles laissent les marques les plus profondes. »

Isabelle Sorente

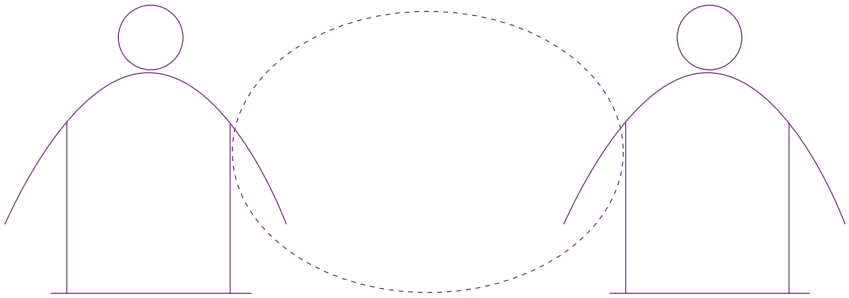
De très nombreuses difficultés de vie découlent d'influences inconscientes qui ne relèvent pas seulement de l'histoire personnelle d'un individu mais des histoires entrecroisées de sa généalogie, c'est-à-dire de ses parents, grands-parents, arrière-grands-parents et ancêtres plus éloignés, comme en témoignent une multitude de récits de patients en thérapie. On parle alors de « psychogénéalogie ». Ce terme désigne une investigation thérapeutique sur plusieurs générations.

Nous allons donc explorer certaines de ces difficultés et leurs origines transgénérationnelles inconscientes.

Dépendances, non-dits et secrets

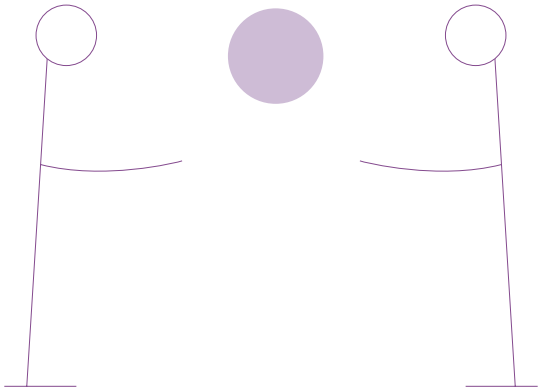
Les rapports de dépendance sont moins visibles et plus nombreux qu'il n'y paraît. Ils se nouent entre des personnes qui n'ont pas pu faire l'expérience d'une relation suffisamment bonne avec un parent bienveillant lorsqu'ils étaient petits, au moins jusqu'à leur entrée à l'école primaire[1]. L'addiction vient tenter de combler artificiellement cette carence inaugurale, sans pouvoir y parvenir. Pour mieux comprendre comment elle se met en place, précisons d'abord ce qui constitue une relation suffisamment libre et équilibrée.

1. D. Winnicott, *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Payot, 1992.



La relation humaine ne peut advenir ni se déployer sans l'existence d'un espace potentiel entre les deux protagonistes, libre de toute forme de mainmise. La présence d'un tel espace dans la relation est la condition de l'éthique. Le désir de chaque personne et la conscience de l'autre, dans sa réalité d'humain, sont nécessaires à la création de cet espace de la relation.

Qu'est-ce qu'une relation constituante avec un parent bienfaisant ? Le film *Le chien jaune de Mongolie*[1] en donne une illustration très concrète. « La tendresse, pudique et discrète, mais si chaleureuse, qui entoure ces enfants, est impressionnante… On leur confie des responsabilités époustouflantes, et quand ils ratent, on ne leur dit rien, c'est fabuleux… », précise Jeannine Deunff, chercheuse en pédagogie. Une relation fiable, potentiellement épanouissante, favorise la spontanéité et l'authenticité dans des échanges réciproques.



Toute relation existe grâce aux échanges interhumains qui la rendent vivante : échanges de paroles principalement, mais aussi de moments d'activité, d'écoute, de présence, de regards partagés, d'affection, etc.

1. Byambasuren Davaa, Mongolie, 2005.

Ainsi, en remontant le fleuve de l'existence, il est envisageable de repérer en quoi les parents ne sont pas parvenus à offrir cette expérience fondamentale à leur enfant. En ont-ils souffert eux-mêmes ? Oui, le plus souvent… Nous sommes dans le champ de ce qui transite d'une génération à l'autre, les dommages antérieurs se répétant, parfois en s'amplifiant.

Nicolas Abraham et Maria Torok ont consacré leur existence à mettre en évidence l'impact des secrets et des traumatismes sur celles et ceux qui les subissent, autant que pour leurs descendants[1]. Ainsi, au sein d'une famille, ce qui n'est pas dit par la première génération devient impossible à envisager puis à concevoir pour les générations qui suivent…

• Les secrets embrouillent la relation

Dans une relation, le non-dit de l'un intrigue l'autre, même s'il ne s'en rend pas compte. Une sourde inquiétude happe de façon inconsciente une part de son énergie psychique, consacrée non pas à vivre mais à déchiffrer ce qui est caché en l'autre, pour tenter de découvrir ce qui est tenu secret[2].

> Entre Tania et Didier, malgré la co-dépendance qui les étouffe, une meilleure dynamique relationnelle s'inaugure à partir du jour où ils ne cherchent plus ni à camoufler leurs profondeurs, ni à se protéger l'un l'autre des émotions et des sentiments qu'ils éprouvent. Ils accèdent ainsi à ce qui est vulnérable en eux et dans leur relation, c'est-à-dire à leur vérité.

Un sentiment amoureux qui s'approfondit révèle les fragilités de l'un et de l'autre. Didier utilisait inconsciemment Tania comme un rempart contre ses angoisses profondes et un remède à sa dépression cachée. Il avait longtemps fait mystère de ce qu'il considérait comme une « maladie », honteuse pour lui, et n'avait rien dit à Tania. Il voulait montrer qu'il était « fort ». Didier est sans cesse tenaillé par la peur d'être trompé[3].

> « Il me colle, c'est insupportable. Je n'arrive même plus à l'aimer », regrette Tania. À la suite d'une séance de thérapie de couple, ils ont une discussion très franche. Une sincérité nouvelle apparaît alors dans leur relation. Didier accepte de dire sa souffrance, et plus particulièrement sa grande angoisse de l'abandon. Il est même d'accord pour commencer une psychanalyse pour lui-même, lors de laquelle il pourra soigner le petit enfant meurtri en lui.

Jusqu'alors, Didier était muré dans une forme d'insensibilité plutôt machiste, qu'il croyait être une preuve de sa virilité. Petit à petit, il raconte à Tania les désarrois

---

1. C. Nachin, *La méthode psychanalytique*, Armand Colin, 2004.
2. C. Nachin, *À l'aide, y'a un secret dans le placard !*, Fleurus, 1999.
3. Qui révèle en réalité une peur de l'abandon.

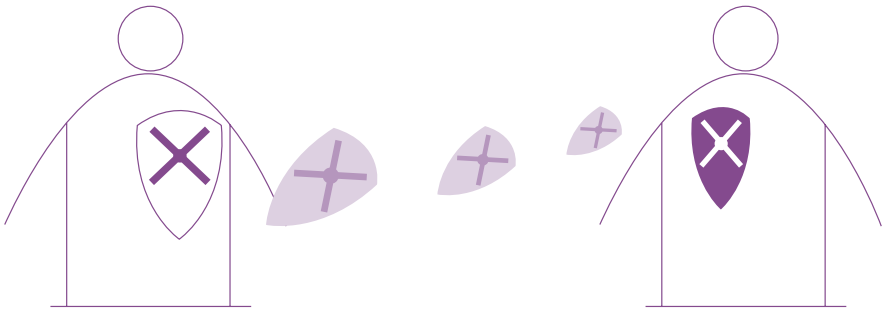
de son enfance. Il découvre qu'il a mis en place un système de défense dans lequel une méfiance rancunière est venue s'installer en réponse à « la terreur que tout s'écroule en lui[1] ». Didier doute de tout, même de l'amour, du bonheur et de la vie. Ce qu'il fait passer pour de la distance est en fait un refus d'engagement.

> Tania explique une autre de ses craintes : « Parfois, il me fait peur. Son visage se crispe. Je sens sa haine, je la vois. » Tania comprend que ce qui est horrible chez son compagnon n'est pas forcément lui, mais *en lui*.

Cette haine étrangère, Didier la dévoilera peu à peu dans sa psychanalyse. Il sent la haine de sa mère circuler en lui. Il la vit comme une « haine fantôme ». Cette enclave les fascine autant qu'elle les terrifie, Tania et lui. Elle les maintenait prisonniers du secret honteux d'une autre, qui concernait la conception de Didier par un amant de sa mère, géniteur de passage, mais dont il ne savait rien officiellement. Didier est né d'une infidélité non dite de sa mère envers son père. Aujourd'hui, mari et père, Didier « craint sans cesse l'infidélité de sa femme ». En fait, son anxiété manifeste de façon persistante comment le secret ne cesse de « suinter[2] », jusqu'à ce qu'il soit révélé.

> Lors d'une nouvelle crise, Tania et Didier font l'expérience d'un passage commun par un profond désespoir. Leur affection mutuelle en sort renforcée. « Depuis cette crise, notre relation a changé. Nous avons trouvé un accord plus profond, un plus grand respect. » Tania et Didier se sentent soulagés de pouvoir se dire leurs fragilités sans que l'autre les utilise ou s'en moque.

Ainsi, le non-dit de sa mère concernant sa conception s'était logé en Didier sous la forme d'un « fantôme[3] ».



Le fantôme définit les troubles (angoisses, cauchemars, délires, hallucinations, maladies, nervosité, phobies) engendrés par la crypte (voir ci-après dans ce chapitre) ou le secret d'un autre.

1. D. Winnicott, *La crainte de l'effondrement*, Gallimard, 2000.
2. L'image du « suintement du secret » est de Serge Tisseron.
3. Claude Nachin, *Les fantômes de l'âme*, L'Harmattan, 1993.

À la différence du fantasme, qui est une construction imaginaire, le fantôme est une production psychique – parfois sous forme délirante – qui insiste pour rappeler à la fois les traumas de la généalogie et ce qui est nié ou occulté par la famille.

• La violence du secret ou le travail du fantôme dans l'inconscient

Serge Tisseron met en lumière l'impact traumatique des non-dits et parle de la « violence du secret ». L'enfant est marqué par cette violence, « qui pèsera lourdement sur l'ensemble de sa vie » professionnelle, amicale et amoureuse[1].

Cette violence est de deux ordres :

1. La violence qu'exerce le détenteur du secret sur ceux à qui il le cache, alors qu'ils sont eux aussi concernés.
2. La violence du déni, qui s'oppose répétitivement aux investigations de ceux qui cherchent à approcher et à comprendre ce qui leur est caché.

Lorsque des ascendants dissimulent une réalité à leurs descendants, ils croient que ceux-ci ne peuvent pas s'en rendre compte. Pourtant, l'enfant est troublé et pressent la présence du secret à travers certaines intonations ou formulations étranges, certains silences gênés ou certains gestes surprenants.

Souvent, l'enfant qui découvre la présence d'un secret chez ses parents ou grands-parents gardera le silence pour les protéger, malgré les effets néfastes de cette attitude de protectionnisme sur sa propre existence[2]. De fait, un « enfant soumis à un secret de famille peut être sur-stimulé dans son imagination », notamment parce qu'il « mobilise toute son intelligence pour essayer de comprendre » ce secret[3].

S. Tisseron repère aussi la diffusion intergénérationnelle d'un trauma lorsqu'il reste secret :

- À la première génération, le trauma est « indicible », caché par son porteur qui ne veut pas le révéler. Ce dernier va prendre soin de camoufler aussi les informations qui s'en rapprochent et pourraient le trahir, vivant « dans l'inquiétude permanente que son secret soit découvert ».
- À la deuxième génération, les événements traumatiques à l'origine du secret deviennent « innommables ». L'enfant d'un parent porteur de secret ne saura pas trouver les mots justes pour nommer ce qu'il pressent exister d'occulté dans l'héritage qu'il a reçu de ses parents.

---

1. S. Tisseron, *Secrets de famille, mode d'emploi*, Ramsay, 1996, p. 18-20.
2. *Ibid.*, p. 35-37.
3. *Ibid.*, p. 112.

- À la troisième génération, le trauma qui n'a pas pu être dit et nommé devient même « impensable ». Le descendant du grand-parent porteur d'un trauma secret se sent traversé par « des sensations, des émotions, des potentialités d'action ou des images » qui lui semblent étranges et qu'il ne peut pas s'expliquer à partir de la réalité qu'il vit.

Diane est une jeune femme joyeuse et sportive qui habite l'île de la Réunion depuis trois ans. Professeure de surf, elle est originaire de Vendée, où elle a grandi. Elle consulte un thérapeute car elle ne peut pas concevoir d'enfant. Pourtant, les examens médicaux ne mettent pas en évidence une stérilité physiologique.

Comme elle n'est pas sûre de vouloir rester avec son compagnon, Diane pense d'abord que cela peut expliquer son impossibilité d'avoir un bébé. Puis, au fil de son investigation, elle se souvient que Mireille, sa mère, n'avait pas une bonne relation avec sa propre mère, froide et distante, qui s'est complètement désintéressée d'elle, préférant se consacrer à la comptabilité de la petite entreprise de son mari.

> En allant à la recherche d'informations sur sa grand-mère, Diane découvre que celle-ci a été adoptée par un pasteur et sa femme. À l'époque, la mère de sa grand-mère, célibataire et trop pauvre, aurait laissé le bébé devant la porte de ce couple, puis se serait enfuie. Cette histoire a longtemps été tenue secrète. C'est Mireille qui l'a mise au jour, par une longue et patiente enquête sur sa généalogie. Sa propre mère lui a confié son secret à la toute fin de sa vie, en lui faisant promettre de ne rien révéler à personne… Prise en étau entre sa promesse de ne rien dire et son désir d'aider Diane, Mireille choisit cependant de révéler le secret à cette dernière lors de son voyage annuel à la Réunion.

Peu après le départ de sa mère, Diane quitte son compagnon. En effet, sentant qu'elle va désormais pouvoir enfanter, elle se rend compte qu'il n'est pas l'homme avec lequel elle souhaite concevoir et élever des enfants.

Les troubles engendrés par l'héritage d'un trauma non surmonté, surtout s'il est resté secret, peuvent aller jusqu'à la maladie, la stérilité, la folie, la délinquance ou l'addiction[1]. De nombreuses formes d'hypersensibilité en découlent également…

• À la recherche du secret perdu

Les enfants qui grandissent dans une « famille à secret » deviennent des « enfants chercheurs ». Nicolas Abraham désigne les effets provoqués par

1. *Ibid.*, p. 47-52.

l'expression de « travail du fantôme dans l'inconscient » d'un individu, où réside le secret inavouable (naissance d'un enfant adultérin, inceste, criminalité, etc.) d'une autre personne (ascendant ou conjoint).

Claude Nachin a étendu cette définition au travail induit dans l'inconscient d'un individu par sa relation avec un parent – ou une personne aimée – « porteur d'un deuil non fait, ou d'un autre traumatisme non surmonté, même en l'absence d'un secret inavouable », sachant qu'un deuil non réalisé devient un secret au fil du temps[1]. « Placé sous le sceau du secret, le fantôme entraîne une nescience, une obligation de ne pas savoir, pour le sujet qui en est affecté. » La présence d'un fantôme se manifeste par « un travail psychique incessant et désespéré de l'enfant pour combler la lacune ».

Le fantôme chez le descendant est « le produit de son travail psychique pour comprendre et soigner son parent[2] ».

FOCUS

Ô Louise, un livre de Marie-Odile Delacour, explicite de façon subtile le travail du fantôme dans l'inconscient de la narratrice, avec des retentissements dans l'intime de sa chair l'empêchant de faire l'amour avec son compagnon que, pourtant, elle aime sincèrement. Ce roman présente un triple intérêt :

1. Il retrace la recherche de la narratrice sur les secrets présents dans sa lignée maternelle.
2. Il permet de percevoir la difficulté et la nécessité intérieure d'une quête d'informations sur les secrets et les deuils des générations passées, ici de sa mère et de sa grand-mère.
3. Il révèle comment la jeune femme peut progressivement s'approprier l'histoire des femmes de sa généalogie.

À partir des informations patiemment récoltées, la narratrice réussit à donner un sens à ses troubles inexpliqués et retrouve la possibilité d'une vie amoureuse.

Voici comment la romancière exprime, logé au sein de la narratrice, le fantôme de sa grand-mère Anna, résistante, morte à Ravensbrück le 29 janvier 1945 :

> *« J'ai la sensation physique et morale d'être une blessée de guerre. Mon corps porte des stigmates anciens, mais ils sont invisibles à l'œil. Pourtant je suis née en plein baby-boom… »*

1. C. Nachin, *Le psychisme à l'épreuve des générations* (dir. S. Tisseron), Dunod, 1995.
2. C. Nachin, *Les fantômes de l'âme*, L'Harmattan, 1993, p. 11-12.

Un autre fantôme concerne le secret gardé par Louise de l'assassinat, par sa mère, de son deuxième mari, meurtre dont Louise a été témoin enfant :

> *« Pendant toutes ces années, j'ai gardé en moi comme un enfant monstrueux le secret de ma mère. Il était là tapi dans l'ombre, et je ne voulais rien savoir. Ce n'est pas le secret qui est monstrueux, je suis certaine que j'aurais fait comme elles à la place d'Anna et Louise. C'est le silence, le monstre : ces mots qui manquent pour remplir le vide. Mes blessures sont invisibles. Mes nuits sont peuplées de questions, les cadavres sans sépulture me tourmentent. Toute cette violence me sidère[1]. »*

La sidération est l'arrêt de la pensée, la paralysie de la capacité de penser. Sans avoir vécu elle-même les deux traumas graves concernant directement l'un sa grand-mère, l'autre sa mère et sa grand-mère, la narratrice était hantée, jour et nuit, jusque dans sa vie intime et ses rêves, par les fantômes de sa généalogie qui l'empêchaient de vivre librement. L'autrice précise :

> *« Oui, il s'agit bien de fantômes. Je crois que le fantôme existe en soi quand les mots manquent pour le nommer[2]. »*

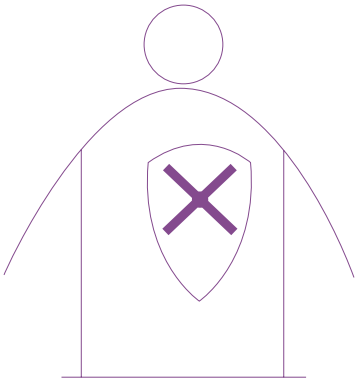
Au-delà, « même des vécus traumatiques dont le souvenir est disponible, mais dont le sujet ne se sent pas autorisé à parler à des proches » vont entraîner des troubles chez lui et chez ses descendants, voire des maladies inexpliquées[3]. Cela laisse entrevoir à quel point la problématique du travail du fantôme dans l'inconscient est vaste, autant que celles du secret et du traumatisme psychique auxquelles elle est étroitement liée.

• Brûlants secrets : la crypte et son gardien

De la même façon, certains vécus que l'individu croit « inavouables », du fait du plaisir réprouvé qu'il y a trouvé et de la culpabilité qui en découle, peuvent se loger en lui sous forme d'enclave, d'inclusion[4]. Pour désigner cette réalité psychique, Nicolas Abraham et Maria Torok ont inventé la notion de « crypte[5] ». D'après leurs observations, l'entrée de la crypte est « gardée » par des forces psychiques qui font barrage à sa révélation[6].

---

1. M.-O. Delacour, *Ô Louise*, Gallimard, 2005.
2. Communication personnelle.
3. C. Nachin, *Les fantômes de l'âme*, *op. cit.*, p. 108 : ulcères gastroduodénaux, infarctus du myocarde, asthme, etc.
4. N. Abraham et M. Torok, « Notations sur l'identification endocryptique », *L'écorce et le noyau*, Flammarion, 1987, pp. 295-317 ; *Le verbier de l'homme aux loups*, Flammarion, 1976.
5. « La crypte désigne une situation psychique secrète qui relève du vécu personnel du sujet ; le fantôme décrit le fait d'être hanté à son insu par le secret de l'autre » (Maria Torok, entretien, *Le journal des psychologues*, n° 82, 1990).
6. Voir plus loin la description détaillée de la crypte.



La crypte est le lieu où est tenu secret le souvenir d'un plaisir considéré comme « honteux » ou d'une jouissance interdite. Son entrée est barrée par un gardien, souvent l'un des protagonistes du drame. Parfois, elle est barricadée par un autre secret. La crypte peut tenir lieu d'identité construite, à la place d'une identité personnelle réelle, souple et évolutive.

> Solène a été abusée par son grand-père paternel lorsqu'elle était jeune adolescente. Le rapport de séduction et d'abus a été mis en place progressivement par l'adulte pédosexuel. Glissant de la flatterie vers la séduction, l'abus est progressivement devenu sexuel. Solène a été surprise par ce glissement qu'elle n'arrivait pas à arrêter. Fascinée par ce qui lui arrivait et la dépassait, elle s'est sentie prise au piège – même si ce piège lui semblait « délicieux », du fait du plaisir interdit que le grand-père lui faisait vivre à l'âge où la découverte de la sensualité occupait la plupart de ses pensées.

Solène exprime la configuration très particulière dans laquelle elle était enfermée : d'une part, la jouissance de se sentir choisie, et même « attirante » pour un homme bien plus âgé que ses camarades de classe ; d'autre part, la honte d'elle-même qui se laissait prendre à un « mauvais jeu », l'humiliation d'être utilisée comme une prostituée. Solène se sentait salie, indirectement isolée des jeunes de son âge.

Tout rapport incestueux crée ainsi une double dépendance. L'addiction psychique (induite par la présence imposante du profanateur) est doublée d'une addiction physique (la puissance des affects sensoriels liés à l'excitation sexuelle).

Devenue adulte, Solène a enfoui en elle le rapport d'abus sexuel incestueux qu'elle a vécu avec son grand-père. À l'époque des faits, c'est l'adulte pervers qui réussissait à convaincre Solène « de ne rien dire à personne ». À partir de là, Solène était devenue à son insu la gardienne farouche du secret encrypté.

> « Avant, pour rien au monde je n'aurais laissé quiconque approcher mon secret brûlant ; je voulais cacher autant la honte que le plaisir. »

Cependant, cette crypte à « garder » lui demandait une vigilance de tous les instants. Solène ne pouvait se consacrer vraiment ni à ses études, ni, plus tard, à son travail, ni surtout à ses relations affectives, notamment avec les hommes.

Aujourd'hui, l'énergie nécessaire pour maintenir le silence autour de son secret peut enfin être déployée dans le sens de la vie et de l'amour.

FOCUS

La crypte peut aussi découler de la mort d'une personne secrètement aimée, dont la perte est impossible à reconnaître à cause du secret partagé avec cette personne[1]. Le survivant en devient le seul dépositaire, muet, condamné au silence et à la solitude, hanté à son insu par le secret de l'autre[2].

Une crypte « entraîne un monde fantasmatique particulier qui mène une vie séparée et occulte. Dans la crypte reposent, vivants, la personne perdue et l'enfant des moments traumatiques de leur relation[3]. » Il n'existe pas de crypte qui n'ait été précédée d'un secret partagé : le secret est préalable à la formation de la crypte.

> *« Il a pu s'agir d'un plaisir sexuel clandestin, mais aussi d'une souffrance indicible liée à un délit ou à un crime, que le sujet ait été participant ou seulement témoin des scènes[4]. »*

La mort ne peut « même pas s'avouer en tant que perte à cause d'un secret partagé antérieurement » entre le défunt et le patient[5].

> *« Tous les mots qui n'auront pu être dits, toutes les scènes qui n'auront pu être remémorées, toutes les larmes qui n'auront pu être versées seront avalés, en même temps que le traumatisme, cause de la perte. Avalé et mis en conserve, le deuil indicible installe à l'intérieur du sujet un caveau secret[6]. »*

Dans la crypte repose, vivante, la personne perdue, reconstituée à partir de souvenirs, en tant que personne complète, avec sa propre personnalité, ainsi que les moments traumatiques qui étaient restés en souffrance, non assimilés.

---

1. N. Abraham, M. Torok, *L'écorce et le noyau*, *op. cit.*, p. 267.
2. M. Torok, *Le journal des psychologues*, n° 82, 1990.
3. C. Nachin, *Les fantômes de l'âme*, *op. cit.*, p. 107 et 266.
4. *Ibid.*, p. 106.
5. *Ibid.*, p. 105.
6. N. Abraham, M. Torok, *L'écorce et le noyau*, *op. cit.*, p. 266-267.

La relation ainsi encryptée dans un « caveau » est constituée d'amour et de honte. L'exemple d'un enfant ou adolescent séduit sexuellement par un adulte de son entourage est très représentatif : pour affirmer son propre désir sexuel, inévitablement réveillé par la scène, l'enfant aurait besoin de pouvoir la dénoncer, « mais il perdrait ainsi le parent honteux comme idéal ». Ne pouvant renoncer ni à son désir, ni à son idéal, « il va constituer inconsciemment un caveau secret et garder un accès détourné à la jouissance grâce à un choix fétichique » rappelant la personne aimée dans la honte[1]. Le fétiche met en scène le désir honteux caché. Il vient compenser la perte de l'idéal ainsi que l'agressivité refoulée, liée au souhait de dénoncer la scène incestueuse ou illégitime.

Une confidence

Une **confidence** désigne un aveu ou une révélation faits à une personne de confiance. La sollicitude de celle-ci permet d'accepter de livrer ce qui est précieux pour soi. Le respect, la discrétion, la délicatesse sont attendus en retour. Ce sont des qualités nécessaires à la confidence.

Tout autre est le **secret**. Mettre quelqu'un au secret, c'est l'enfermer dans un cachot et le réduire au silence. Le secret induit mutisme et surdité. Il rend hermétique, inaccessible. Parfois, un mensonge en entraînant d'autres, un réseau de secrets se met en place, telle une toile d'araignée.

Chaque famille développe une mythologie spécifique. Certaines se construisent autour de secrets sur plusieurs générations. Les enfants y apprennent très vite à cacher ce qui, en eux-mêmes, n'est pas conforme à l'idéologie du clan ou mettrait en péril l'équilibre de la tribu.

Il est bon d'apprendre aux enfants à préserver leur intimité, à choisir les personnes fiables de leur entourage auxquelles ils pourront faire librement des confidences, et à respecter leur pudeur autant que celle des autres.

Une communication perturbée

Tout non-dit pèse autant sur ceux qui taisent la vérité que sur leurs proches et leurs descendants : ces derniers interprètent la réalité à partir des mystères de leurs ascendants, qu'ils n'arrivent pas à comprendre.

Les personnes qui cachent un secret communiquent de façon surprenante avec les autres. Les contradictions à l'intérieur d'un même message révèlent deux registres d'expression. Serge Tisseron précise que les gestes, mimiques, intonations et silences inexpliqués révèlent la présence d'une réalité enterrée[2]. Enfouir un événement interdit, ou vécu comme honteux, perturbe d'abord la personne elle-même, puis peut détériorer sa capacité à entrer en relation.

1. C. Nachin, « Les clivages », *Revue française de psychanalyse*, n° 60, PUF, 1996/5.
2. S. Tisseron, *Tintin chez le psychanalyste*, Aubier, 1985.

• Un pays idéal

La répétition de schémas anciens et l'immobilisme qui en résulte se retrouvent également auprès de personnes arrachées à un pays. Elles restent dans le souvenir d'un passé idéalisé dont elles ne veulent pas sortir, par crainte de perdre leur « identité » ou d'être déloyales à leur pays tel qu'il était avant les événements qui les ont contraintes à partir. Ce « pays idyllique » conservé en soi comme marque de ses racines, de ses origines, est alors enterré et gardé jalousement. Cette utopie, que personne ne semble pouvoir remettre en cause, fige la famille entière dans une « mythologie morte » pendant de nombreuses générations.

De la même façon, d'autres personnes se figent dans l'attente d'une vie idéale : prince charmant, meilleure situation professionnelle, déménagement, départ pour l'étranger ou possibilité de vivre enfin leur véritable orientation sexuelle. La rétention d'énergie affective qui en résulte conditionne leurs comportements et leur fait voir l'existence selon un angle récurrent d'insatisfactions répétées.

> Sandra s'est longtemps caché sa préférence pour les femmes. Elle en faisait mystère. Cette question l'envahit du fait même qu'elle ne veut pas vivre sa « vraie sexualité ». Elle sait qu'elle a choisi un rapport très peu impliqué avec son mari, pour pouvoir rester dans ses attentes. « Lorsque les amis de mon mari sont là, je me sens mal. Je n'arrive pas à bien les recevoir. Je n'ai rien à partager avec eux. J'ai peur qu'ils voient mon homosexualité. Peur qu'ils me mettent comme mon mari à une place de chose, comme un petit meuble dans un coin que l'on ne voit même plus. »

Sandra s'est mise à cette place de « chose » en refusant d'être elle-même, en ne s'affirmant pas telle qu'elle est : « Je suis devenue un obstacle pour moi-même. » Du temps et du courage seront nécessaires pour qu'elle accepte de déterrer son secret et de vivre au grand jour, dans la vérité de son être.

Comme nous le voyons, la honte de soi liée à un plaisir intense, qu'il soit prohibé ou considéré comme défendu, est souvent à l'origine des cryptes.

• Les effets de parasitage de la crypte sur la relation

L'action de cacher une particularité importante pour soi provoque une désorientation auprès des personnes de l'entourage. Par exemple, les enfants d'un parent qui fait mystère d'une partie de sa vie sentent – à ses silences, ses méfiances, ses gênes, ses colères – qu'une part de son énergie est consacrée à maintenir caché ce qu'il rend inaccessible aux autres. Cette clandestinité inquiète le conjoint, de même que les enfants et petits-enfants.

> Gaël et Pauline vivent ensemble depuis quelques années. Ils sont très amoureux l'un de l'autre. Gaël se sent toutefois mal à l'aise dans sa sexualité avec Pauline. « Elle prend des poses de séductrice », constate-t-il, sans comprendre ce qui le gêne.

En fait, Pauline l'envahit de ses fantasmes. Gaël aime sa femme et la désire. Il affirme qu'il n'a pas besoin d'avoir recours à des fantasmes car, lorsqu'il est avec elle, il se sent bien. Gaël trouve que Pauline en fait trop, notamment en cherchant continuellement à l'exciter. Il ne lui en parle pas facilement, de peur de la vexer.

> Pauline lui fait part du « fantasme d'être attachée ». Elle insiste plusieurs fois. Un soir, Gaël accepte. Il se sent à la fois « excité et gêné, comme électrisé ». Durant le coït, Gaël remarque que Pauline est complètement absente à lui, les yeux dans le vide. Elle exprime « une jouissance inerte », qui le dégoûte. De son côté, il se sent extérieur. Ce qui lui fait le plus peur, ce serait d'en arriver à mépriser sa compagne et que ce mépris brise leur couple. Après leur ébat, Gaël s'en ouvre à Pauline qui comprend ce qu'il lui dit. Elle affirme, avec sincérité, qu'elle « préfère parler de ses fantasmes avec lui », dans l'intimité, mais qu'elle se rend compte qu'elle « ne souhaite pas vraiment les réaliser »… Gaël est soulagé[1].

Quelques semaines plus tard, au cours d'un rêve qui vire au cauchemar, Pauline retrouve un souvenir douloureux de son enfance. Ce rêve met au jour un drame ancien qu'elle avait occulté.

> Partie se promener, Pauline est piégée puis attachée par des adolescents dans un coin sombre du bois. S'est-elle évanouie ? Elle ne se souvient que du sol qui se dérobe sous ses pieds… A-t-elle été abusée, violée ? Elle ne sait que répondre.

L'effroi d'être traitée en prisonnière et l'intensité érotique imposée par les adolescents maltraitants s'étaient fondus en une même émotion, aussi pénible que complexe et floue. Comme souvent, le fantasme vient révéler une réalité traumatique[2]. La demande de Pauline à Gaël était une incitation inconsciente à reprendre contact avec cette expérience de maltraitance. Pauline avait enterré ce secret profondément en elle. Il pouvait enfin refaire surface, grâce à la sollicitude de Gaël.

Toute crypte, toute forme de clandestinité troublent la relation, qu'elle soit familiale, amoureuse ou amicale. Si le but premier est un souci de protection, la négation n'en est pas moins une action intentionnelle qui finit par disloquer l'autre, même lorsqu'il est question de « préserver » quelqu'un en ne lui annonçant pas la maladie dont il souffre ou la mort d'un proche. Le mensonge met l'autre dans l'irréalité et lui fait vivre des malaises incompréhensibles, puisqu'il ne peut avoir accès à ce qui engendre ses troubles.

La plupart des exemples de cryptes relèvent de la sphère sexuelle : avortements, infanticides, incestes, abus sexuels, viols, tromperies et trahisons, etc. Elles

---

1. Cette conversation sincère après l'événement permet d'éviter qu'une nouvelle crypte ne se crée au sein du couple, avec son poids de silence et d'impensé…
2. Maria Torok, *Une vie avec la psychanalyse*, Aubier, 2002.

concernent aussi d'autres types de secrets : adoptions, enfants placés, escroqueries, folies dans la famille, héritages détournés, suicides, actes barbares, meurtres et tortures…

Une crypte à l'intérieur de soi ne peut exister qu'à la condition de construire un barrage ou une cloison pour réussir à cacher durablement et enfermer hermétiquement le secret. C'est ce que l'on nomme un « clivage ».

La défense radicale par clivage

Face à une réalité honteuse, terrifiante ou particulièrement douloureuse, nous avons tendance à vouloir nier les faits pour ne plus y penser, comme pour nous en débarrasser et les effacer, en espérant que cette négation du réel sera définitive. On appelle « déni » un tel acte massif de négation.

> Lors d'une sortie avec un groupe d'enfants, Sacha, un garçon de dix ans, jette par terre le noyau d'une pêche qu'il vient de manger au lieu de le mettre dans la poubelle prévue à cet effet, située juste à côté de lui… L'animateur lui demande aussitôt de bien vouloir ramasser ce noyau pour le jeter à la poubelle. L'enfant le regarde dans les yeux puis regarde le noyau à terre et répond : « Quel noyau ? » Il voit le noyau de pêche et, en même temps, il nie qu'il le voit !

La réalité complexe du déni se concrétise par des secrets, donc des cryptes. Elle implique ce que l'on appelle un « clivage ». Il s'agit d'un mécanisme de défense qui sépare et isole deux réalités psychiques, jusque-là reliées entre elles[1].

Le clivage sépare un tout en deux parties. Plusieurs clivages provoquent un « morcellement » ou une « fragmentation » de la personnalité. Freud compare la ligne de clivage avec la fissure d'un cristal qui se brise à terre selon un plan caractéristique[2]. Le clivage résulte donc d'un traumatisme.

• Origines de la notion de clivage

Dans les situations dramatiques, le clivage assure une posture de survie, puis un mode de survivance post-traumatique. Sándor Ferenczi est le premier psychanalyste qui en a précisé les mécanismes.

---

1. J.-C. Maes, « Clivages et addictions », *Différentes figures de l'addiction, Psychotropes*, 20(1-2), Bruxelles, De Boeck, 2014, p. 13-25.
2. S. Freud (1932). « 31e leçon. La décomposition de la personnalité psychique », *Œuvres complètes XIX (1931-1936)*, PUF, p. 140-163.

> *« L'enfant abandonné perd tout plaisir de vivre ou, pour le dire avec Freud, retourne l'agression contre sa propre personne. Cela va si loin que le patient se sent comme en train de s'en aller ou de mourir ; le visage se couvre d'une pâleur mortelle, dans un état proche de l'évanouissement[1]. »*

Avant Winnicott, Ferenczi parle d'agonie psychique, ainsi que d'une douleur insupportable.

> *« Le patient relate les actions et réactions inadéquates des adultes, face à ses manifestations lors de chocs traumatiques infantiles […]. Le pire est vraiment le désaveu, l'affirmation qu'il ne s'est rien passé, qu'on n'a pas eu mal, ou même d'être battu et grondé lorsque se manifeste la paralysie traumatique de la pensée et des mouvements ; c'est cela surtout qui rend le traumatisme pathogène. On a même l'impression que ces chocs graves sont surmontés, sans amnésie ni suites névrotiques, si la mère est bien présente, avec toute sa compréhension, sa tendresse, et, ce qui est plus rare, une complète sincérité. […] On voit là comment se créent les lieux de prédilection des symptômes qui surgissent lors des chocs ultérieurs[2]. »*

Ferenczi observe que les sentiments et les idées ainsi déniés, immergés dans l'inconscient, ne sont pas supprimés pour autant et qu'au cours du développement de l'individu, notamment du fait de nouveaux événements traumatiques, « ils se multiplient, s'accroissent, s'agglomèrent en une sorte de personnalité distincte, enfouie dans les profondeurs de l'être, dont les buts, les désirs et les fantasmes sont en contradiction avec les objectifs et les idées conscients ». Maintenir les tendances latentes cachées dans l'inconscient demande au sujet d'édifier « des organisations défensives puissantes, au fonctionnement automatique, dont l'activité consomme beaucoup trop d'énergie psychique ». L'individu est comme hypnotisé, il développe une « cécité introspective ». Il « mutile considérablement » sa personnalité et ses capacités[3].

> *« Si le patient se sent blessé, déçu, lâché, il se met parfois, comme un enfant abandonné, à jouer avec lui-même. On a très nettement l'impression que l'abandon entraîne un clivage de la personnalité. Une partie de sa propre personne commence à jouer le rôle de la mère ou du père avec l'autre partie, et rend ainsi l'abandon nul et non avenu pour ainsi dire[4]. »*

Cet « autoclivage » scinde « la personne en une partie sensible, brutalement détruite, et une autre qui sait tout, mais ne sent rien ». Débordé par l'événement catastrophique, une part de soi sait ce qui est en train de lui arriver, une autre part est étrangère à ce qui se passe et l'observe de l'extérieur, voire de loin[5].

---

1. S. Ferenczi, *L'enfant dans l'adulte*, Payot, 2006, p. 140.
2. *Idem*, p. 147 et 148. C'est valable pour la mère, le père ou toute autre figure tutélaire.
3. S. Ferenczi, « Psychanalyse et pédagogie », *L'enfant dans l'adulte*, *op. cit.*, p. 33-34.
4. S. Ferenczi, *L'enfant dans l'adulte*, *op. cit.*, p. 141.
5. J. Roisin, *De la survivance à la vie. Essai sur le traumatisme psychique et sa guérison*, PUF, 2010.

> *« L'intelligence de l'enfant malheureux se comporte donc comme une personne à part, qui a pour tâche de porter rapidement secours à un enfant presque mortellement blessé. […] Tout se passe vraiment comme si, sous la pression d'un danger imminent, un fragment de nous-mêmes se clivait sous forme d'instance autoperceptrice voulant se venir en aide. »*

Pour Ferenczi, après l'expérience catastrophique, ces enfants malheureux « ont tendance à entourer maternellement les autres ; manifestement, ils étendent ainsi à d'autres les connaissances de leur propre souffrance, ils deviennent bons et secourables. Tous ne poussent pas aussi loin la maîtrise de leur propre douleur, certains restants fixés à l'auto-observation et à l'hypocondrie[1]. »

Lorsque la souffrance psychique est très intense, la question de l'altérité peut aussi être évacuée de manière radicale par un déni qui barre l'accès à l'autre.

• Destins des clivages catastrophiques

Comme nous l'avons vu, l'excès de souffrance provoque une négation de la réalité, donc un refus de la prendre en compte, et un clivage du moi. Il s'agit d'un ensemble de processus psychiques et de mécanismes de défense qui pèsent lourdement sur la vie de la personne, la privant d'une part de ses possibilités relationnelles et créatives.

Françoise a grandi en Algérie, près d'Oran. Au début de son adolescence, du fait des atrocités réciproques dues à la guerre d'indépendance qui s'intensifie en Algérie, sa famille décide de quitter la terre de ses ancêtres, sur laquelle elle vit depuis des générations.

> « Appuyée sur la barrière du pont du bateau, en nous éloignant d'Oran, je me suis rendu compte que je ne verrai plus jamais mon pays. Alors, j'ai tout rangé en moi pour ne plus jamais en parler. Était-ce pour tout garder intact ? Peut-être… Toujours est-il que j'ai fait comme si de rien n'était, comme si rien de grave ne m'était arrivé. J'ai oublié mon enfance paradisiaque en Algérie. Mes frères, mes enfants et, même, mes petits-enfants m'en voulaient beaucoup de ce silence têtu. Jusqu'au jour où j'ai appris la mort de ma meilleure amie d'enfance. Dans un flot puissant, tous mes souvenirs m'ont sauté à la figure. Je sanglotais sans cesse. Je ne savais plus où j'étais : ici, à Montpellier, ou près d'Oran, encore dans mon enfance, jouant avec mes amis. Je m'étais coupée en deux pendant plus de soixante ans. Avec le retour de mes souvenirs revenait, entière, toute la douleur de la tragédie de mon adolescence… »

Les clivages s'accompagnant du déni d'une réalité traumatique sont à distinguer de leurs effets transgénérationnels (sur plusieurs générations) puisque les

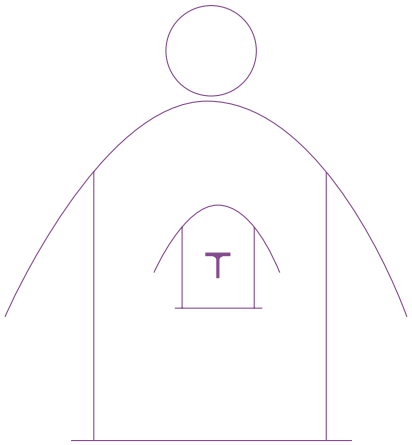
1. S. Ferenczi, *L'enfant dans l'adulte*, *op. cit.*, p. 143-144.

descendants ignorent la part secrète, donc niée, des traumas vécus par leurs ascendants.

• Les fantasmes d'incorporation

Dans *La promesse de l'aube*, Romain Gary écrit : « Je crois vraiment que c'était la voix de ma mère qui s'était ainsi emparée de la mienne », comme si sa mère était en lui…

Au moment du choc ou de la perte d'un être cher, un dilemme peut surgir aux yeux de l'individu endeuillé : soit il accepte la perte douloureuse, soit il opère un « triomphe fallacieux » sur cette mort qu'il refuse. Une forme d'hallucination rend possible ce triomphe en substituant le fantasme à la réalité par le biais d'une « incorporation » de type magique. Comme l'identification, l'incorporation est une activité purement fantasmatique[1].



Lors d'un événement gravement traumatique, la victime « gobe » les pulsions brutes de son agresseur, qui s'imposent à elle. Cette réalité étrangère reste logée au fond d'elle et peut agir en elle comme un autre inconscient, parfois plus puissant que le sien.

Lors d'un rêve, un homme voit « son père entrer complètement en lui ». Cette métaphore illustre le « fantasme d'incorporation ». « Incorporer » signifie « unir en un seul tout », mais aussi « ranger ou retenir en soi », « internaliser ». L'internalisation consiste à loger en soi une personne perdue ou sa représentation idéalisée, à défaut d'avoir pu parler et élaborer les aspects traumatiques de la relation avec elle.

1. C. Nachin, *Le deuil d'amour*, L'Harmattan, 1998, p. 97.

« L'incorporation est un fantasme, une construction imaginaire que le psychisme réalise inconsciemment pour que le sujet puisse garder illusoirement en lui un objet perdu dont il n'a pu faire le deuil[1]. »

Par défaut de parole avec autrui sur une situation difficile, l'individu préfère introduire en lui la personne, ou une partie d'elle, qui a vécu avec lui un événement puissant en émotions. Cette personne est la seule à connaître la réalité de ce qui est advenu : elle devient la « seule dépositaire de ce qui n'a pas de nom ». L'incorporation vient prendre la place d'un renoncement impossible, pour compenser l'absence de relation[2].

Kevin était très proche de sa cousine Tania, un peu plus âgée que lui. Très originale et différente du reste la famille, elle était son modèle en tout ou presque : le style de vie, l'habillement, l'alimentation, la musique, les idées politiques, la façon de parler, la conception de la vie, etc. À tel point qu'une idylle secrète naît dans sa vie fantasmatique, dont il ne parle à personne…

> Après le décès de Tania dans un accident de voiture, un soir d'été en rentrant d'une fête trop arrosée, Kevin est choqué, profondément bouleversé, muré dans son silence. Pour lui, cette perte est irréparable. Sans s'en rendre compte, ne pouvant exprimer son chagrin d'amour perdu, il incorpore en lui sa cousine. Il se met à penser et parler comme Tania, à adopter son style de vie, son alimentation, ses goûts musicaux, à reprendre ses projets et, lorsqu'il est seul, à s'habiller comme elle. Une façon de garder vivant en lui l'amour qu'il lui portait, en la faisant artificiellement « vivre » en lui.

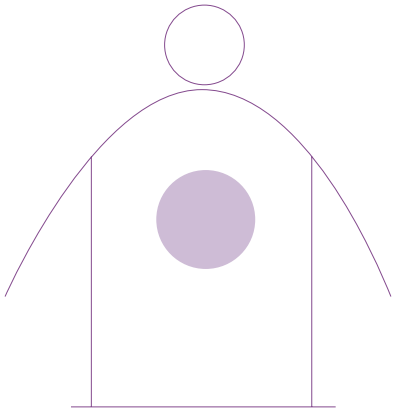
L'introjection est la santé psychique

Au contraire de l'incorporation, l'**introjection** désigne l'assimilation psychique de chacune de nos expériences vécues, comme une forme de métabolisation personnelle. Voici comment Claude Nachin définit le phénomène :

« L'introjection est le mécanisme psychique fondamental qui nous permet de prendre et de garder dans l'esprit les traces de toutes nos expériences – qu'il s'agisse de nos sentiments, de nos désirs, des événements ou des influences du monde extérieur. Chez le bébé, les premières introjections lui permettent de conserver des images de lui-même et des images de sa mère. […] Comme il n'est pas possible d'accueillir dans l'esprit les choses et les gens, ce sont des symboles qui les représentent, fondés d'abord sur les traces des sensations, des sentiments, des gestes et des premières images[3]. »

---

1. C. Nachin, *À l'aide, y a un secret dans le placard !*, Fleurus, 1999, p. 92.
2. N. Abraham, M. Torok (1978), *L'écorce et le noyau*, Flammarion, 1987, p. 261-264.
3. C. Nachin, *À l'aide, y'a un secret dans le placard !*, *op. cit.*, p. 87.



L'introjection est un processus psychique progressif, par lequel les expériences humaines et les échanges interpersonnels d'une relation sont intériorisés par l'individu pour développer et enrichir son identité. L'introjection n'est possible que dans une relation authentique, où l'espace de la relation est respecté.

• Comment se manifeste l'incorporation ?

Lorsque l'introjection des pulsions et des désirs n'a pu se réaliser suffisamment avant la perte de l'être cher, la disparition constitue un obstacle qui semble insurmontable. Le sujet va alors « avaler » fantasmatiquement ce dont il n'arrive pas à parler avec d'autres que le mort : il incorpore l'amour perdu et la personne qui le représente[1].

> *« L'incorporation sert à nier qu'il y a eu une perte, lorsque la perte est inavouable et qu'il est impossible de reconnaître son chagrin[2]. »*

La présence d'un « étranger » en soi se révèle à l'improviste par un aspect physique décalé avec l'âge ou la sexuation, des formules sans rapport avec le langage habituel, des grimaces qui déforment le visage au point de changer la physionomie, des intonations creuses ou préfabriquées, une lourdeur appuyée dans la démarche, des moqueries acides en rupture avec un fond avenant et sympathique, une pose érotisée séductrice chez une personne particulièrement réservée, un rire inopiné, débordant ou sarcastique, une voix qui perd ses couleurs naturelles, etc.[3]

Par défaut d'échanges de paroles sincères avec un proche ou un parent, ou du fait d'une disparition, l'individu conserve en lui non le souvenir de la relation,

---

1. C. Nachin, *Le deuil d'amour, op. cit.*, p. 99.
2. J. Dupont, « La notion de trauma selon Ferenczi et ses effets sur la clinique psychanalytique ultérieure », *Filigrane* volume 17 n° 1, Montréal, 2008, p. 11.
3. Voir le film *Psychose* d'Alfred Hitchcock (1960).

mais la personne elle-même ou une de ses caractéristiques déterminantes à ses yeux. Par exemple, un enfant qui partage un amour passionnel avec un de ses parents ou grands-parents va peu à peu partager aussi, secrètement, ses hontes, ses culpabilités, les séquelles de ses traumas.

> *« L'enfant grandit alors avec, à l'intérieur de lui-même, un parent dont il a honte, ce qui l'amène à osciller entre des moments d'identification à ce parent honteux et des moments d'attaque intérieure contre lui, suivis d'intense culpabilité[1]. »*

Les fantasmes d'incorporation peuvent se mettre en place dans les registres de la pensée, de la parole, des émotions, du comportement ou d'un état corporel. Les patients ne font pas le lien entre ces manifestations et le deuil ou le trauma datant de très longtemps. Le patient porte en lui la souffrance, ou la honte, du mort. Il continue à faire vivre le mort à l'état de « mort-vivant » à l'intérieur de lui-même. Dans le cas des troubles psychosomatiques, la catastrophe physiologique remplace et signale la catastrophe psychique qui n'a pas pu être exprimée, donc symbolisée.

> *« Les symptômes ne peuvent être interprétés directement par rapport au sujet, ils ne prennent sens que par rapport au mort incorporé[2]. »*

C'est ce clivage cadenassé, imperméable, que Torok et Abraham désignent comme une « crypte ». Le trauma ou le secret sont « mis en conserve dans la zone clivée ». La crypte provoque une vie fantasmatique à part, indépendante, d'abord chez la personne concernée, puis de façon mystérieuse, « fantômatique », dans les générations suivantes…

Ainsi, il arrive qu'une thérapie personnelle ne permette pas de lever tous les obstacles intérieurs. Dans ce cas, une investigation approfondie de l'histoire de sa généalogie est nécessaire, en accordant une attention particulière aux traumas, aux deuils et aux secrets qui la jalonnent.

Nous n'avons donc pas fini de partir à la recherche des influences inconscientes que l'histoire de nos ascendants exerce sur nous, pour les mettre en lumière, en tenir compte et nous en libérer progressivement. Là encore, partir à la découverte de notre inconscient peut nous occuper une vie entière !

---

1. S. Tisseron, *La honte, psychanalyse d'un lien social,* Dunod, 1992, p. 73.
2. C. Nachin, Le deuil d'amour, *op. cit.*, p. 103-104.

CONCLUSION

Ceux qui lisent la littérature psychanalytique peuvent facilement éprouver un peu d'impatience s'ils prennent les énoncés théoriques comme le fin mot de la chose sur lequel il n'y aurait pas à revenir. La théorie psychanalytique ne cesse de se développer ; un peu comme l'affectivité de l'être humain qu'elle étudie.

D. W. Winnicott, *La Nature humaine*

Tout être humain est à la recherche d'un équilibre personnel, patiemment conquis au fil des ans, souvent remis en cause et reconquis de nouveau. Il n'y a aucune raison de se croire indigne ou malade parce que nous ne sommes pas au mieux de notre forme, parce que notre pensée n'est pas tout le temps limpide ou parce que nous ne sommes pas parvenus au bout de notre quête d'éveil ou d'harmonie ! La vie est impermanente, faite de mouvements, de variations, de hauts et de bas, de transformations incessantes.

Restons souples, humbles aussi, et respectueux. Nous ne pouvons pas tout connaître de nous, loin de là… Comment pourrions-nous savoir ce qu'il en est pour les autres ? Ainsi, la vulgarisation de la psychanalyse comporte un certain nombre de risques. Parmi les plus fréquents, on trouve :

- **La *généralisation***
  Chaque recherche sur soi-même est spécifique. La présentation de processus psychiques, surtout inconscients, pourrait faire oublier la singularité intrinsèque de chaque personne. L'altérité – la sienne autant que celle des autres – reste l'une des réalités les plus malaisées à accepter.
- **Le *savoir***
  Le savoir est théorique, il reste abstrait. Il se distingue de la connaissance intime de son histoire à partir de l'expérience vécue. Les articles de psychologie grand public et les ouvrages de vulgarisation peuvent donner l'impression

qu'il suffit de lire quelques passages pour se connaître et se comprendre. Ce n'est pas le cas. L'exploration de son inconscient est une démarche de connaissance de soi très progressive et tâtonnante. Elle est personnelle, concrète et demande du temps.

- **L'*extériorisation***
  S'il est difficile de reconnaître ses propres défauts, ses limitations et ses impasses, il est souvent facile de déceler ceux des autres. Les livres de psychanalyse ne sont pas écrits pour nous conforter dans l'idée commode que nous pouvons critiquer l'autre et stigmatiser ses manquements.

D'ailleurs, nous nous rendons bien compte qu'il ne suffit pas d'ouvrir un ouvrage de développement personnel pour nous métamorphoser. Par confort et habitude, nous avons tendance à filtrer et lisser ce que nous lisons, afin de ne pas avoir à nous remettre en question. En effet, la plupart des lecteurs laissent de côté les informations qui les dérangent ; or ces données leur permettraient des prises de conscience qui pourraient renouveler leur approche de situations difficiles et les orienter vers des transformations bénéfiques.

Aussi, l'expérience pratique de la confrontation concrète au professionnel, cet autre distancié, qui écoute et entend, est irremplaçable. Notre propos n'est pas d'apporter des recettes pour mieux vivre avec son inconscient, le changer à la demande ou s'en débarrasser. Il est plutôt de faciliter certains repérages sur soi-même, ses démarches, ses relations, ses choix et son existence. Changer sa façon de penser est un préalable indispensable pour évoluer.

Plus encore, ce livre est là pour montrer que nous avons tout intérêt à faire confiance à notre inconscient, pour laisser œuvrer la sagesse profonde qui réside en nous.

> *« Un matin il s'éveilla et sut, avant même d'ouvrir les yeux… C'était comme si quelque chose s'était passé dans son sommeil, que des forces plus puissantes que lui se fussent livrées à un débat pendant qu'il était inconscient et que le problème eût été résolu*[1]*. »*

Alors, si nous sommes capables de ne plus nous laisser enfermer dans la pulsion – qu'elle soit du côté de la jouissance, voire de la punition, ou du côté de l'exhibition et de la prohibition –, si nous souhaitons vivre en respectant notre désir profond d'être humain singulier, si nous savons affirmer notre pensée spécifique en nous fondant sur nos ressentis, si nous pouvons accueillir nos fragilités et celles des autres, nous n'avons plus besoin de nous identifier à un personnage, à un groupe, à une institution, à une culture, à une idéologie, à un courant de la psychanalyse, etc.

---

1. Franck Conroy, *Corps et âme*, Gallimard, 1993, p. 581.

Notre identité est souple, mouvante ; elle est vivante. Elle évolue au gré de nos rencontres, de nos découvertes, de nos émois, des flux et reflux de notre existence. Au fond, nous le savons bien, notre désir le plus cher est de vivre selon notre cœur, c'est-à-dire dans le mouvement joyeux de cet être unique que nous sommes, chacune, chacun, et que nous souhaitons voir exister vraiment auprès des autres, nos sœurs et frères humains.

Saverio Tomasella

BIBLIOGRAPHIE

Bibliographie générale

Nicolas Abraham et Maria Torok, *Le verbier de l'homme aux loups*, Aubier, 1976 ; Flammarion, 1999.

Nicolas Abraham et Maria Torok, *L'écorce et le noyau*, Flammarion, 1978, 1987, 1999.

Didier Anzieu, *Le moi-peau*, Dunod, 1995.

Marie-Claude Defores et Yvan Piedimonte, *La constitution de l'être*, Bréal, 2009.

Sándor Ferenczi, *Confusion de langue entre les adultes et l'enfant*, Payot, 2004.

Sigmund Freud, *Abrégé de psychanalyse*, PUF, 1992, 1998.

Sigmund Freud, *Cinq psychanalyses*, PUF, 2001.

Sigmund Freud, *Essais de psychanalyse*, Payot, 2001.

Sigmund Freud, *Inhibition, symptôme, angoisse*, PUF, 1999, 2005.

Sigmund Freud, *La vie sexuelle*, PUF, 1969, 1992.

Sigmund Freud, *L'inquiétante étrangeté et autres essais*, Gallimard, 1988.

Sigmund Freud, *L'interprétation du rêve*, Bréal, 2001 ; PUF, 2010.

Sigmund Freud, *Le malaise dans la culture*, PUF, 1995, 2004.

Sigmund Freud, *Métapsychologie*, Gallimard, 1968, 1986 ; PUF, 2010.

Sigmund Freud, *Névrose, psychose et perversion*, PUF, 1974, 1992.

Sigmund Freud, *Psychopathologie de la vie quotidienne*, Payot, 1967, 2001.

Sigmund Freud, *Trois essais sur la théorie sexuelle*, Gallimard, 1987.

Jacques Lacan, *Écrits*, Seuil, Points, 1999.

Jacques Lacan, *Le séminaire – Livre XX – Encore*, Seuil, 1998, 2000.

Jean Laplanche et Jean-Bertrand Pontalis, *Vocabulaire de la psychanalyse*, PUF, 2007.

Lucien Mélèse, *La psychanalyse au risque de l'épilepsie*, Érès, 2000.

Claude Nachin, *À l'aide, y'a un secret dans le placard !*, Fleurus, 1999.

Claude Nachin, *La méthode psychanalytique*, Armand Colin, 2004.

Claude Nachin, *Sigmund Freud, sa vie, son génie, ses limites*, Bréal, 2010.

Paul-Claude Racamier, *L'Inceste et l'Incestuel*, Éditions du Collège, 1995.

Harold Searles, *L'Effort pour rendre l'autre fou*, Gallimard, 1977.

Harold Searles, *Le contre-transfert*, Gallimard, 2005.

Harold Searles, *Mon expérience des états-limites*, Gallimard, 1994.

Colette Soler, *Lacan, l'inconscient réinventé*, PUF, 2009.

Baruck Spinoza, *Éthique*, Garnier, 1965 ; Gallimard, 1994.

Saverio Tomasella, « De l'image inconsciente du corps à l'image consciente du cœur », *Psychanalyse Magazine*, 2004.

Maria Torok, *Une vie avec la psychanalyse*, Aubier, 2002.

Donald W. Winnicott, *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Payot, 1989.

Donald W. Winnicott, *Jeu et réalité, l'espace potentiel*, Gallimard, 1975, 2002 ; Folio, 2006.

Donald W. Winnicott, *La Nature humaine*, Gallimard, 1990, 2005.

L'inconscient

Alain Badiou, *L'éthique – Essai sur la conscience du mal*, Nous, 2009.

Henri Bergson, *L'évolution créatrice*, PUF, 2007.

Françoise Dolto, *L'image inconsciente du corps*, Seuil, Points, 2000.

Sigmund Freud, *Le mot d'esprit et sa relation à l'inconscient*, Gallimard, 1992.

Julia Kristeva, *Au commencement était l'amour*, Hachette, 1985.

Michael Larivière, *Imposture ou psychanalyse*, Payot, 2010.

Saverio Tomasella, « Conscience et fragilité », *Le Coq-héron*, n° 203, Érès, janvier 2011.

Alain Vanier, *Lacan*, Les Belles Lettres, 1998.

La pulsion

Jean Bergeret, *La personnalité normale et pathologique*, Dunod, 1996.

Jean-Charles Bouchoux, *Les pervers narcissiques*, Eyrolles, 2009.

Boris Cyrulnik, *Les vilains petits canards*, Odile Jacob, 2004.

Boris Cyrulnik, *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 2002.

Otto Fenichel, *La théorie psychanalytique des névroses*, PUF, 1987.

Anna Freud, *Le moi et les mécanismes de défense*, PUF, 2001.

Sigmund Freud, « Deuil et mélancolie », in *Œuvres complètes*, vol. XII, PUF, 2005.

Serban Ionescu, Marie-Madeleine Jacquet et Claude Lhote, *Les mécanismes de défense*, Armand Colin, 2005.

Carl Gustav Jung, *L'énergétique psychique*, LGF, 1996.

Otto Kernberg, *Les troubles limites de la personnalité*, Dunod, 1997.

Melanie Klein et Joan Riviere, *L'amour et la haine*, Payot, 2001.

Paul-Claude Racamier, *Antœdipe et ses destins*, Collège de psychanalyse groupale, 1989.

Paul-Claude Racamier, *Le génie des origines*, Payot, 1992.

Paul-Claude Racamier, *Les schizophrènes*, Payot, 2001.

Le surmoi

Wilfred. R. Bion, *Séminaires italiens*, In Press, 2005.

Sándor Ferenczi, « Mots obscènes. Contribution à la psychologie de la période de latence », in *Psychanalyse I, Œuvres complètes, 1908-1912*, Payot, 1990.

Sándor Ferenczi, « Inversion d'affect en rêve », in *Psychanalyse II, Œuvres complètes, 1913-1919*, Payot, 1990.

Sándor Ferenczi, « Le rêve du nourrisson savant », in *Psychanalyse III, Œuvres complètes, 1919-1926*, Payot, 1990.

Sándor Ferenczi, « L'adaptation de la famille à l'enfant », in *Psychanalyse IV, Œuvres complètes, 1927-1933*, Payot, 2007.

Julia Kristeva, *L'avenir d'une révolte*, Calmann-Lévy, 1998.

Claude Nachin, *Les fantômes de l'âme*, L'Harmattan, 1993.

Francis Pasche, *Le passé recomposé*, PUF, 2000.

Baruch Spinoza, « Traité politique », in *Œuvres complètes*, Gallimard, 2007.

Serge Tisseron, *Tintin et les secrets de famille*, Aubier, 1993.

Saverio Tomasella, « Haine, envie, jalousie : psychanalyse du désastre », in *Le Coq-Héron*, n° 182, Érès, 2005.

Saverio Tomasella, « Les phénomènes de groupe », *Psychanalyse Magazine*, septembre 2004.

Le fantasme

Cléopâtre Athanassiou et Anne Jouvet, *L'Enfant et la Crèche*, Césura, 1999.

Sophie Cadalen, *Inventer son couple*, Eyrolles, 2006.

Catherine Chabert, *Didier Anzieu*, PUF, 1996.

Françoise Dolto, *Séminaire de psychanalyse d'enfants I*, Le Seuil, 1991.

Sigmund Freud, *Introduction à la psychanalyse*, Payot, 2004.

Patrick Guyomard, *La Jouissance du tragique*, Flammarion, 1998.

Pierre Kaufmann (dir.), *L'Apport freudien*, Bordas, 2003.

Jacques Lacan, *Le Séminaire, Livre VII*, « *L'Éthique de la psychanalyse* 1959-1960 », Le Seuil, 1986.

Jean Laplanche et Jean-Bernard Pontalis, *Fantasme originaire, fantasmes des origines, origines du fantasme*, Hachette, 1998.

Maud Mannoni, *Le Premier Rendez-vous avec le psychanalyste*, Gallimard, 1988.

Alice Miller, *C'est pour ton bien*, Aubier, 2006.

Claude Nachin, *Le Deuil d'amour*, L'Harmattan, 1998.

Juan David Nasio, *Le Fantasme*, Payot, 2005.

Don Miguel Ruiz, *Les Quatre Accords toltèques*, Jouvence, 2005.

Yolande Tisseron-Papetti, *Du deuil à la réparation*, Des Femmes, 2004.

Saverio Tomasella, *La Perversion*, Eyrolles, 2010.

Saverio Tomasella, *Le Sentiment d'abandon*, Eyrolles, 2010.

Saverio Tomasella, *Le Surmoi*, Eyrolles, 2009.

Saverio Tomasella, *Oser s'aimer*, Eyrolles, 2008.

Saverio Tomasella et Gilles Pho, *Vivre en relation*, Eyrolles, 2006.

Saverio Tomasella et Karine Trystram, *Comprendre la psychanalyse*, sur le site www. sujet.info (rubrique « Lexique »).

La perversion

Maurice Bellet, *Le Dieu pervers*, Desclée de Brouwer, 1998.

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*, Eyrolles, 2007.

Alberto Eiguer, *Le Pervers narcissique et son complice*, Dunod, 1996.

Wladimir Granoff et François Perrier, *Le Désir et le Féminin*, Aubier, 1991.

Françoise Héritier *et al.*, *De l'inceste*, Odile Jacob, 2000.

Masud Khan, *Figures de la perversion*, Gallimard, 1981.

Joyce McDougall, *Éros aux mille et un visages*, Gallimard, 1996.

Joyce McDougall, *Plaidoyer pour une certaine anormalité*, Gallimard, 1979.

Sophie de Mijolla-Mellor, *Le Plaisir de pensée*, Dunod, 1992.

Francis Pasche, *À partir de Freud,* Payot, 1969.

Laure Razon, *Énigme de l'inceste*, Denoël, 1996.

Robert J. Stoller, *L'Imagination érotique telle qu'on l'observe*, PUF, 1989.

La projection

Didier Anzieu et Catherine Chabert, *Les méthodes projectives*, PUF, 2004.

Paul-Laurent Assoun, *Psychanalyse*, PUF, 2007.

Sandor Ferenczi, *Psychanalyse I, Œuvres complètes*, Payot, 1990.

Sigmund Freud et Sandor Ferenczi, *Correspondance Sigmund Freud et Sandor Ferenczi – Tome 1, 1908-1914*, Calmann-Lévy, 1994.

Sami-Ali Mahmoud, *De la projection*, Dunod, 2004.

Virginie Megglé, *Les séparations douloureuses – Guérir de nos dépendances affectives*, Eyrolles, 2014.

Virginie Megglé, « L'attention flottante en psychanalyse », *Santé mentale*, janvier 2008, n° 124.

Virginie Megglé, *La projection,* Eyrolles, 2009.

Juliet Mitchell, *Frères et sœurs – Sur la piste de l'hystérie masculine*, Des Femmes, 2008.

Le transfert

Didier Anzieu, « De la communication paradoxale à la réaction thérapeutique négative », *Nouvelle Revue de psychanalyse*, n° 12, automne 1975.

Didier Anzieu, *Le groupe et l'inconscient*, Dunod, 1999.

Jean Bergès, Gabriel Balbo, *Jeu des places de la mère et de l'enfant – Essai sur le transitivisme*, Erès, 1998.

Joseph Breuer et Sigmund Freud, *Études sur l'hystérie*, PUF, 2002.

Pierre Delaunay, *Les quatre transferts*, Fédération des ateliers de psychanalyse, 2011.

Judith Dupont, *La quinzaine littéraire*, 1982.

Marguerite Duras, *Le ravissement de Lol V. Stein*, Gallimard, 1976.

Sándor Ferenczi, *Journal clinique*, Payot, 1990.

Sándor Ferenczi, *Psychanalyse IV*, Payot, 1990.

Sigmund Freud, *Cinq leçons sur la psychanalyse*, Payot, 2010.

Sigmund Freud, *Conférences d'introduction à la psychanalyse*, Gallimard, 2010.

Sigmund Freud, *La technique psychanalytique*, PUF, 2010.

Marie-Jeanne Gendron, « D'un corps à l'autre, ça parle sans mots », *Épistolettre*, n° 39, FAP, 2012.

André Green, « De la tiercéité », *Monographies de la Revue française de psychanalyse*, PUF, 1990.

André Green, *Illusions et désillusions du travail psychanalytique*, Odile Jacob, 2010.

Mélanie Klein, *Le transfert et autres écrits*, PUF, 2001.

Jacques Lacan, *Le séminaire – Livre VIII – Le transfert*, Seuil, 2001.

Daniel Lemler, *Répondre de sa parole*, Erès, 2011.

Michel Neyraut, *Le transfert*, PUF, 2004.

Jean-Bertrand Pontalis, *La force d'attraction*, Points, Seuil, 1999.

Le transgénérationnel

Mickaël Balint, *Le défaut fondamental*, Payot, 2003.

Wilfred Bion, *Recherche sur les petits groupes*, PUF, 1965.

Marie-Claude Defores, *Le chemin de connaissance*, CVR, 2005.

Françoise Dolto, *Tout est langage*, Gallimard, 1994.

Judith Dupont, « La notion de trauma selon Ferenczi et ses effets sur la clinique psychanalytique ultérieure », *Filigrane*, vol. 17, n° 1, 2008.

Sandor Ferenczi, *L'enfant dans l'adulte*, Payot, 2006.

Sigmund Freud, *Totem et tabou*, Payot, 1965.

Sigmund Freud, *La question de l'analyse profane*, Gallimard, 1985.

Sigmund Freud, *L'avenir d'une illusion*, PUF, 1997.

Sigmund Freud « La décomposition de la personnalité psychique », *Œuvres complètes XIX (1931-1936)*, PUF, 1995.

Albert Jacquard, *Être humain ?*, Éditions de l'Aube, 2005.

Mélanie Klein, *Essais de psychanalyse*, Payot, 1967.

Mélanie Klein, *Envie et gratitude*, Gallimard, 1968.

Emmanuel Levinas, *Éthique et infini*, Fayard, 1982.

Emmanuel Levinas, *Éthique comme philosophie première*, Payot, 1998.

Donald R. Laing, *Le moi divisé*, Stock, 1970.

Sophie de Mijolla-Mellor, *Penser la psychose, une lecture de l'œuvre de Piera Aulagnier*, Dunod, 1998.

Claude Nachin, « Les clivages », *Revue française de psychanalyse*, n° 60, Paris, 1996.

Jacques Roisin, *De la survivance à la vie. Essai sur le traumatisme psychique et sa guérison*, PUF, 2010.

Serge Tisseron, *Tintin chez le psychanalyste*, Aubier, 1985.

Serge Tisseron, *La Honte*, Dunod, 1992.

Serge Tisseron, *Secrets de famille, mode d'emploi*, Ramsay, 1996.

Serge Tisseron, *La honte, psychanalyse d'un lien social*, Dunod, 1992.

Saverio Tomasella, *Faire la paix avec soi-même,* Eyrolles, 2004.

Maria Torok et Nicholas Rand, *Questions à Freud*, Les Belles Lettres, 1995.

Donald W. Winnicott, *La crainte de l'effondrement*, Gallimard, 2000.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction ..... **VII**

Chapitre 1 : Les mystères de l'inconscient **3**
Les surprises de l'improvisation **6**
L'artiste et son autre **7**
Les songes du dormeur éveillé **9**
La psychanalyse, exploratrice d'un nouveau continent **9**
Qu'est-ce que le refoulement ? **10**
Des rêves à interpréter **11**
Lapsus, actes manqués : l'étrange humour du quotidien **13**
Jacques Lacan : du langage au Réel **14**
Une éthique du sujet **15**
La violence de l'interprétation **16**
Françoise Dolto et l'image inconsciente du corps **17**
L'écoute des vécus corporels **18**
L'autre scène **20**
Un inconscient musical **20**
Débusquer ces fantaisies qui peuplent notre inconscient **22**
L'homme que je ne suis pas **23**
La femme cachée en moi **25**
Comprendre que « je » est désir **26**

Chapitre 2 : La pulsion : c'est plus fort que moi ! **31**
Quand le corps est sous tension… **33**
La structure de la pulsion **34**
Pulsions du moi et pulsions sexuelles **35**

Les méandres de l'esprit humain 36
Première topique 36
Deuxième topique 38
Que deviennent les pulsions refoulées ? 39
L'angoisse, symptôme du refoulement 40
Rêves, lapsus, actes manqués et somatisation 40
La substitution d'objet 41
Le renversement de la pulsion en son contraire 42
Les formations réactionnelles 42
La fantasmatisation des pulsions 43
L'hystérisation de la pulsion 43
Le déni 44
La dénégation 45
Le clivage et l'identification projective 45
L'évolution psychosexuelle de l'enfant 46
La phase orale 46
La phase anale 48
La phase phallique ou l'Œdipe 51
La génitalité 52
Marche arrière ! 52
La fixation et la régression 53
La compulsion de répétition 53
Mieux vivre ses pulsions 55
Existe-t-il de bons et de mauvais mécanismes de défense ? 55
La sublimation 55
La résilience 56

Chapitre 3 : Le surmoi : il faut, je dois… 61
Un tribunal intime 63
Une notion complexe 63
Petite cartographie de l'esprit humain 64
Les apports complémentaires de Sándor Ferenczi 67
Francis Pasche, de l'admiration à l'empathie 71
De l'intérêt d'assouplir son surmoi 72
Pour retrouver le désir 73
Des étapes inévitables 75

Chapitre 4 : Fantasme, quand tu nous tiens ! 85
Un glissement de sens 87
Parfum et robe de flanelle : l'éveil des sens 87
Talons aiguilles et lingerie fine : l'érotisme 88
« J'veux du cuir ! » : la pornographie 88
Que dit la psychanalyse ? 89
Du côté de l'inconscient 89
Les fantasmes conscients 92

La propagation des fantasmes ... 92
Généralités : attention, danger ! ... 93
Derrière l'idée préconçue ... 93
Vivre dans le fantasme d'un autre ... 93
Quand les fantasmes dictent nos comportements ... 94
Le fantasme de l'union parfaite ... 94
Le fantasme de la réussite sociale ... 95
Le fantasme de la performance ... 95
Le fantasme du corps parfait ... 96
De la *neurotica* aux *phantasies* ... 96
Au commencement était l'illusion ... 97
Le fantasme, une défense psychique ... 98
Une barrière protectrice ... 98
Quand le fantasme se fige ... 99
Un mur gigantesque, voire un cercueil ... 100
Les fantasmes originaires ... 101
Le fantasme de la scène primitive ... 101
Le fantasme du retour au sein ... 101
Et Œdipe, dans tout cela ? ... 102
Vigilance au sein de la famille ... 103
Face à la sexualité parentale ... 104
Le fantasme d'abandon ... 105
Bienheureuse fantaisie ! ... 106
Petite précision étymologique ... 106
La terre est bleue comme une orange ... 106
Un proche parent du rêve ... 107
Fantaisie et création ... 108

Chapitre 5 : La perversion ou le monde à l'envers ... 113

Le personnage pervers : du démon à la caricature ... 116
Le débauché ... 116
Le salaud ... 117
Un réseau de complicités ... 117
Fasciner pour abuser : influence et manipulation ... 118
Définition de la perversion ... 121
D'où vient la perversion ? ... 121
Les explorations freudiennes ... 121
Registres déshumanisés de la sexualité ... 122
Les cauchemars de l'inceste ... 124
Du discours pervers à la haine ... 126
Cannibalisme et destitution d'autrui ... 127
Briser les chaînes de la perversion ... 128
Se libérer d'un système d'influence ... 128
Sortir des griffes d'un partenaire retors ... 128

Retour à l'angoisse 130
Accepter la dépression 132

Chapitre 6 : La projection, à chacun son cinéma... 137
Qu'est-ce que la projection ? 139
La projection en psychologie 140
La projection en psychanalyse 141
Un mécanisme de défense inadapté 142
Allons un peu plus loin… 143
Qui de soi, qui de l'autre ? 144
Les sentiments tapis derrière la projection 145
Honte de l'autre ou honte de soi 146
Peur de la mort ou peur de sa propre mort 147
Jalousie 147
Amertume, sentiments d'exclusion et d'inexistence 148
Tristesse, sentiments de perdition et d'abandon 148
Les ruses de l'inconscient 149
L'inconscient se moque de la négation 149
L'inconscient se moque du féminin et du masculin 150
L'inconscient se moque de la propriété et du temps qui passe 150
Au sein de la famille 151
Mère-enfant : l'infanticide imaginaire 151
Les pères ne sont pas en reste… 152
Le rêve, royaume de la projection 152
Moi, moi, moi et encore moi ! 152
Des projections parfois très complexes 153
Le cas du transfert en psychanalyse 155
Les méfaits de la projection 157
Elle conduit à la persécution 157
Elle condamne à l'immobilisme 157
Elle incite à l'esprit belliqueux 158
Elle maintient dans l'illusion 158
Elle encourage à l'abus de pouvoir 158
Déceler ses projections 158
Explorer l'inconnu en soi 159

Chapitre 7 : Le transfert : erreur sur la personne 163
L'assignation d'identité, expression de notre rapport au monde 166
De l'inconnu au supposé connu 166
Quand l'autre n'est qu'un miroir 168
Quand le passé brouille le présent 169
Points de vue sur les transferts 171
Le transfert, clé de voûte de la psychanalyse 171
Ferenczi : place aux sensations et aux émotions 172

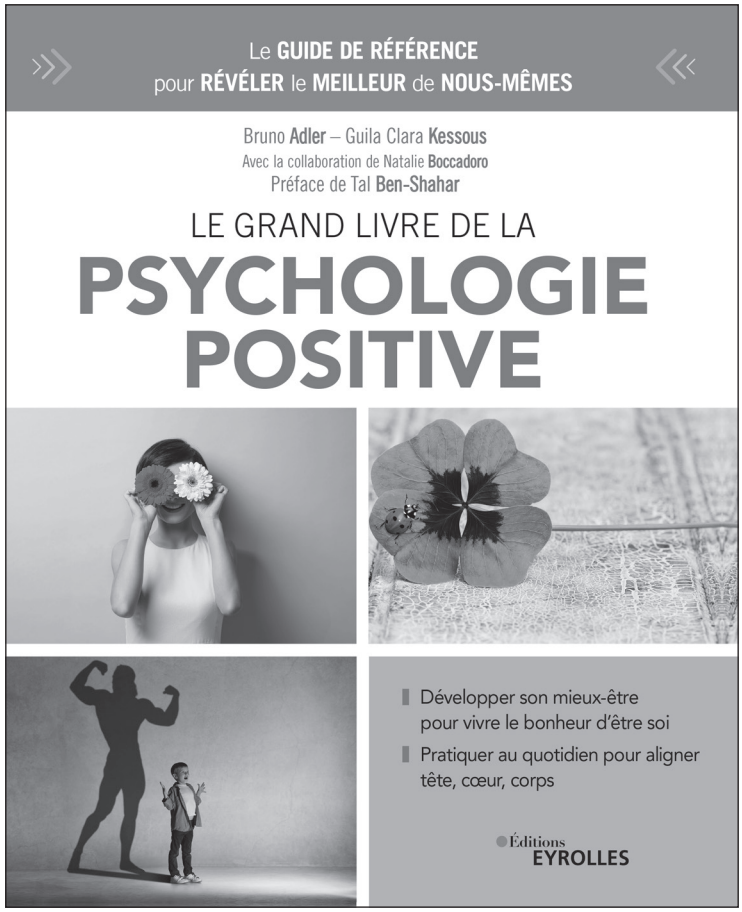
Mélanie Klein et la relation à autrui 173
Le transfert comme nom de l'inconscient 174
Pluralité des transferts 175
Démêler les transferts en thérapie 177
Les transports amoureux ou le transfert pour 177
La vindicte comme refus de l'amour ou le transfert contre 179
Alliance et lien ou le transfert avec 181
Nos existences sont tissées de transferts 183

Chapitre 8 : Le transgénérationnel, influences inconscientes entre générations 187
Dépendances, non-dits et secrets 189
Les secrets embrouillent la relation 191
La violence du secret ou le travail du fantôme dans l'inconscient 193
À la recherche du secret perdu 194
Brûlants secrets : la crypte et son gardien 196
Une communication perturbée 199
Un pays idéal 200
Les effets de parasitage de la crypte sur la relation 200
La défense radicale par clivage 202
Origines de la notion de clivage 202
Destins des clivages catastrophiques 204
Les fantasmes d'incorporation 205
Comment se manifeste l'incorporation ? 207

Conclusion 209

Bibliographie 213
Bibliographie générale 213
L'inconscient 214
La pulsion 215
Le surmoi 215
Le fantasme 216
La perversion 217
La projection 217
Le transfert 218
Le transgénérationnel 219

Dans la même collection, chez le même éditeur


Le GUIDE DE RÉFÉRENCE
pour RÉVÉLER le MEILLEUR de NOUS-MÊMES
Bruno Adler – Guila Clara Kessous
Avec la collaboration de Natalie Boccadoro
Préface de Tal Ben-Shahar
LE GRAND LIVRE DE LA
PSYCHOLOGIE POSITIVE
Développer son mieux-être pour vivre le bonheur d'être soi
Pratiquer au quotidien pour aligner tête, cœur, corps
Éditions EYROLLES

Le **GUIDE** de **RÉFÉRENCE** pour **TRANSFORMER SA VIE**
et **SA RELATION AUX AUTRES**

Collectif animé par
Chantal **Masquelier** et Gonzague **Masquelier**

LE GRAND LIVRE DE LA GESTALT

- Réconcilier **corps et esprit**
- Vivre l'« **ici et maintenant** »
- Être présent **à soi et à l'autre**

Éditions
EYROLLES

France **BRÉCARD** | Laurie **HAWKES**

LE GRAND LIVRE DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Découvrir les concepts de base | **Comprendre la construction de la personnalité** | **Appliquer l'AT au quotidien**

EYROLLES

Merci d'avoir choisi ce livre Eyrolles. Nous espérons que votre lecture vous a plu et éclairé(e).

Nous serions ravis de rester en contact avec vous et de pouvoir vous proposer d'autres idées de livres à découvrir, des événements avec nos auteurs, des jeux-concours ou des lectures en avant-première.

Intéressé(e) ? Inscrivez-vous à notre lettre d'information.

Pour cela, rendez-vous à l'adresse *go.eyrolles.com/newsletter* ou flashez ce QR code (votre adresse électronique sera à l'usage unique des éditions Eyrolles pour vous envoyer les informations demandées) :

Vous êtes présent(e) sur les réseaux sociaux ? Rejoignez-nous pour suivre d'encore plus près nos actualités :

Eyrolles Bien-être

Merci pour votre votre confiance.
L'équipe Eyrolles